

تصویر ابو عبد الرحمن کردی

آموزش هنر سفره آرایشی

رنگین



رسمان صادق



منتدى اقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com



آموزش هنر سفره آرایشی

رنگین
سمانه صادق

سرشناسه	: صادقی ، سمانه ، ۱۳۶۳
عنوان و پدید آور	: سفره آرایی رنگین / مولف سمانه صادقی
مشخصات نشر	: قم / نوید ظهور ، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	: ۲۴۸ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۲۰-۲-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یاد داشت : عنوان دیگر	: هنر سفره آرایی رنگین
یاد داشت : بالای عنوان	: آموزش هنر
موضوع	: سفره آرایی
موضوع	: سبزی آرایی
موضوع	: میوه آرایی
موضوع	: غذا آرایی
رده بندی کنگره	: ۷س۲ص/ ۸۷۹ TX
رده بندی دیویی	: ۶۴۲/۶

آموزش هنر سفره آرایی

رنگین

ناشر : نوید ظهور

مؤلف : سمانه صادقی

طرح و صفحه آرای : اخوان

تیرگرافی : حسینی

نویس چاپ : اول ۱۳۹۱

شمارگان : ۲۰۰۰ نسخه

قیمت : ۹۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۲۰-۲-۴

مرکز پخش : جوان ۹۱۲۲۵۲۵۸۷۵

۷۷۲۱۷۸۸ - ۷۷۲۲۲۲۸ - ۰۲۵۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



Amoozesh honare sofre araaee

RANGIN



فهرست مطالب

۱۱	آشنایی با توصیه‌هایی برای تزئین کیک
۱۲	کیک‌ها انواع و اقسام دارند
۱۲	مافین‌ها:
۱۳	پاند کیک:
۱۳	فروت کیک:
۱۳	"غلل خرابی این دسته کیک‌ها"
۱۴	آموزش انواع تزئینات تخم مرغ مخصوص سفره هفت سین عید نوروز
۱۶	میز شامی عاشقانه بچینید
۱۷	آموزش سفره آرای
۱۷	سفره عقد
۲۰	مرغ با کرم ترخون
۲۲	تزئین آناناس به شکل طوطی
۲۳	کاسه طالبی
۲۴	تزئین انواع سالاد به شکل برش هندوانه
۲۴	معرفی وسایل سفره آرای
۲۷	آموزش تزئین فلفل به شکل گل ورونیکا
۲۸	تزئین انار شب یلدا
۲۹	هنر سفره آرای
۲۹	دستمال سفره‌ی کله خرگوشی:
۲۹	روشهای تزئین سالاد الویه:
۳۰	تزئین سفره افطار
۳۱	چیدمان سفره
۳۲	چیدمان مواد غذایی در سفره
۳۲	تزئین کتلت و کوکو
۳۳	تزئین کوکو:
۳۳	تزئین ماهی
۳۴	ماهی کیلیکا:
۳۴	تزئین سیب به شکل پرنده
۳۵	تزئین دسر ها
۳۷	تزئین هندوانه به شکل صدف

۳۷	تزئین خربزه به شکل قو:
۳۸	با وسایل و ابزار سفره آرای آشنا شوید
۳۸	معرفی وسایل سفره آرای
۳۸	شابلون یا مدلهایی وجود دارد که در سفره آرای بکار می‌رود
۳۹	نحوه استفاده از وسایل ذکر شده
۳۹	فلسفه سفره هفت سین عید نوروز
۴۴	هنر سفره آرای و تزئین گوجه فرنگی به شکل گل
۴۵	تزئین تخم مرغ پخته به شکل قلب !
۴۵	دکوراسیون فصلی میز غذا !!!
۴۵	آشنایی با دکوراسیون میز غذا برای تمام فصلها
۴۶	بهار
۴۶	تابستان
۴۷	پاییز
۴۷	زمستان
۴۷	تهیه میوه خشک برای آجیل شب یلدا
۴۸	سفره آرای و تزئین میز غذا
۴۹	سفره آرای و تزئین میز غذا آبی
۴۹	سفره آرای
۵۰	تزئین برنج بشکلهای مختلف
۵۱	۱۶ نکته مهم درباره سفره و میز ناهارخوری
۵۴	پشت میز غذا بخوریم یا روی زمین
۵۷	تزئین سفره غذا
۵۸	آموزش تزئین نبات برای سفره عقد
۵۸	آشنایی با وسایل و ابزار سفره آرای
۶۰	معرفی وسایل سفره آرای
۶۱	تزئین تره فرنگی شکل گل داوودی
۶۱	گل داودی
۶۱	ژله دو رنگ
۶۳	تزئین حلوا
۶۳	تزئین چغندر به شکل گل رز
۶۴	روش سنتی :
۶۵	روش مدرن و امروزی:
۶۵	سفره آرای و تزئین میز غذا
۶۵	تزئین میز غذا با گیاهان
۶۶	براق کردن هویج به روش کلاسیک
۶۷	تزئین هویج به شکل گل

آموزش سفره آرای / ۷

- آیا می‌دانید رنگ غذا، انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ۶۷.....
- چند نکته کاربردی در مورد میوه‌ها** ۶۹.....
- سبد میوه** ۷۱.....
- برای تزئین هندوانه می‌توانید: ۷۳.....
- تزئین آناناس: ۷۵.....
- تزئین انار: ۷۶.....
- تزئین سیب و پرتقال: ۷۷.....
- تزئین لیمو: ۷۸.....
- تخم مرغ و سیب زمینی و تزئین آنها: ۷۹.....
- نحوه شستن میوه‌ها و سبزی‌ها ۷۹.....
- چطور میوه‌ها و سبزیجات را بشوید** ۸۰.....
- رنگ آمیزی تخم مرغ** ۸۱.....
- یلدا، کرسی، هندوانه، آجیل، از گیل... ۸۲.....
- خواص بعضی از خوردنی‌های شب یلدا ۸۳.....
- تزئین گوجه فرنگی به شکل پروانه** ۸۴.....
- تزئین طالبی** ۸۴.....
- طرز تهیه نان صبحانه کودک ۸۵.....
- کودکان را برای صبحانه سر شوق بیاورید** ۸۵.....
- ایده‌هایی برای غذای کودکان ۸۶.....
- اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذای کودک** ۸۸.....
- ماهی کیلیکا:** ۹۳.....
- آشنایی با ۷ آبمیوه‌ی شفابخش** ۹۴.....
- آب انار: ۹۴.....
- آب پرتقال: ۹۴.....
- آب گریپ‌فروت: ۹۴.....
- آب سیب: ۹۴.....
- آب آناناس: ۹۵.....
- آب گوجه‌فرنگی: ۹۵.....
- آب زغال‌اخته: ۹۵.....
- پذیرایی صبحانه** ۹۷.....
- پذیرایی ناهار** ۹۸.....
- چیدمان میز ناهار** ۹۸.....
- چیدمان میز شام** ۱۰۰.....
- روش چیدمان و تزئین میز غذا** ۱۰۱.....
- کاور صبحانه - ناهار آمریکایی** ۱۰۵.....
- کاور صبحانه کنتیناتال اصلی** ۱۰۶.....

- ۱۰۶..... کاور صبحانه کنتینانتال معمولی
- ۱۰۶..... کاور بوفه سرد
- ۱۰۷..... ظروف صبحانه / ناهار آمریکایی
- ۱۰۷..... کاور شام آمریکایی
- ۱۰۸..... پذیرایی صبحانه
- ۱۱۰..... هنر پذیرایی
- ۱۱۱..... چیدن میز صبحانه
- ۱۱۲..... چیدمان میز آسیایی
- ۱۱۲..... چیدمان میز همسر
- ۱۱۳..... تا کردن دستمال سفره
- ۱۱۵..... چیدمان میز کره‌ای
- ۱۱۵..... تاثیر روانشناسی رنگ‌ها در دکوراسیون
- ۱۱۸..... منزل و رنگ
- ۱۲۱..... تزئین میز مهمانی شام با لیوان باهنر کاردستی
- ۱۲۲..... تزئین یک میز شام مرتب و شیک برای مهمان
- ۱۲۲..... قسمت مرکزی میز را با یک کاردستی تزئین کنید
- ۱۲۲..... یک فضای تزئینی زیبا در گوشه‌ای از میز خلق کنید
- ۱۲۳..... یک میز شام به سبک روستایی
- ۱۲۳..... یک میز شام مدرن
- ۱۲۴..... ۷ توصیه برای صبحانه خوردن کوچولوها
- ۱۲۶..... در مورد چیدمان میز غذا
- ۱۲۷..... تزئین سالاد با پیاز
- ۱۲۷..... گل کوکب :
- ۱۲۷..... تزئین الویه به شکل‌های مختلف
- ۱۲۷..... برای ماهی سالاد را به شکل:
- ۱۲۷..... تزئین سالاد کاهو
- ۱۲۹..... تا کردن دستمال سفره به شکل نیلوفر آبی
- ۱۳۰..... ژله خورده شیشه
- ۱۳۱..... تزئین گلدان وسط میز
- ۱۳۳..... آموزش تزئین صندلی مهمانی
- ۱۳۶..... روش چیدمان ، تزئین میز غذا و پذیرایی از میهمان
- ۱۴۰..... تزئین سیب و پرتقال برای شب یلدا!
- ۱۴۱..... لبو و تزئینات آن برای شب یلدا!
- ۱۴۲..... تخم مرغ و سیب زمینی و تزئین آنها:
- ۱۴۲..... روشهای تزئین هندوانه شب یلدا
- ۱۴۴..... روشهای تزئین آناناس برای شب یلدا

۱۴۵	انار و تزئین آن برای شب یلدا
۱۴۶	شب یلدا و آراستن سفره یلدایی
۱۴۸	تزئین میز شام خودمانی
۱۵۰	نقش مواد غذایی آنتی اکسیدانی در سلامتی بدن
۱۵۴	تغذیه متعادل و هرم مواد غذایی
۱۵۹	حفظ و نگهداری مواد غذایی
۱۵۹	کنسرو کردن
۱۶۰	انجماد
۱۶۱	خشک کردن
۱۶۱	روش‌های نامطمئن کنسروسازی
۱۶۲	مراقبت و محافظت از غذا در برابر فساد مواد غذایی
۱۶۴	حفظ و نگهداری غذا برای برنامه‌ها و رژیم‌های مخصوص غذایی
۱۶۵	تزئین سفره افطار
۱۶۵	چیدمان سفره
۱۶۸	آموزش کامل تخم مرغ رنگی برای شب عید
۱۷۰	طرز کاشت سبزه برای نوروز
۱۷۰	سبزه به شکل جا شمعی یا گلدون
۱۷۱	سبزه عروسی
۱۸۲	سبزه عید به فرم آدمک
۱۸۴	سبزه‌ی تویی
۱۸۴	سبزه روی دامن عروسک
۱۸۵	چند نوع سبزه عید
۱۸۸	سبزه نوروزی به شکل درخت سرو
۱۹۱	افطاری
۱۹۳	رولت نان و پنیر و سبزی
۱۹۷	سالاد لبو و کلم
۱۹۸	گلدان ترب قرمز
۱۹۹	گلدان پیازچه
۲۰۰	تزئین هویج به صورت گل
۲۰۱	تزیین هندوانه به شکل پروانه
۲۰۲	کیک اسفنجی
۲۰۴	خواص هندوانه
۲۰۴	هندوانه، خنک کننده بدن
۲۰۵	مربای پوست هندوانه
۲۰۶	طرز تهیه مربای گیلاس
۲۰۷	تزئین یخ برای نوشیدنی‌ها و پارچ آب

۲۰۸	معجون
۲۰۸	شربت سرکه انگبین
۲۰۹	شربت ریواس
۲۰۹	شربت به لیمو
۲۱۰	شربت بامیه
۲۱۰	شربت آلبالو
۲۱۱	اصول تهیه قهوه ترک
۲۱۱	نان به شکل گل آفتابگردان
۲۱۲	سبب سبب زمینی
۲۱۲	تهیه هندوانه مربع شکلی
۲۱۳	ژله مکعبی
۲۱۳	تزئین ترشی - مربا
۲۱۳	طرز تهیه پنگوئن
۲۱۴	مقدمه‌ای بر سفره آرای
۲۱۴	ابزارهای میوه آرای
۲۱۵	تزئین اش به سبک مکزیکی
۲۱۶	حلقه دستمال سفره
۲۱۶	حلقه‌های پیاز سوخاری
۲۱۸	بنیه میگو
۲۱۹	انگشت‌هاوین
۲۲۰	دستمال سفره
۲۲۱	میز شام
۲۲۱	ژله با تزئین سبب
۲۲۲	تزئین سالاد الویه مدل گل آفتابگردان
۲۲۳	تزئین مرحله به مرحله حلوا مدل گل رز
۲۲۳	چند نوع تزئین نان برنجی مخصوص عید نوروز
۲۲۴	ژله با تزئین توت فرنگی و توت سفید
۲۲۴	تزئین گوجه فرنگی و خیار مدل دسته گلاله
۲۲۵	تزئین تریچه برای سفره عقد و میز غذا
۲۲۶	نکات در سفره آرای
۲۲۷	چیدمان مطلوب سفره
۲۲۸	تزئین سفره بامیوه‌ها

آشنایی با توصیه‌هایی برای تزئین کیک

قبل از اینکه شروع به پخت و تزئین هر کیکی بکنیم چند نکته‌ی مهم و در عین حال ساده را باید در نظر داشته باشیم.

۱- اندازه‌گیری باید کامل و با دقت انجام شود.

۲- مواد بهتر است از نوع مرغوب باشد.

۳- آرد حتماً باید آرد مخصوص شیرینی‌پزی باشد مگر اینکه قید شود.

۴- درجه حرارت فر حتماً تنظیم گردد درجه حرارت فرهای برقی باید ۲۰ درجه کمتر از فرهای معمولی باشد.

۵- مواد داده شده در دستورالعمل را تغییر ندهید یا تبدیل نکنید.

۶- مواد اصلی عبارتند از آرد، شکر، بکینگ پودر، کره یا روغن، تخم مرغ و.....

۷- مواد خشک حتماً الک شود بعد از اندازه‌گیری شود. در بعضی مواقع لازم است ۳ بار الک شود.

۸- هرگز روغن جامد یا کره را با روغن مایع جایگزین نکنید مگر اینکه قید شود.

۹- برای اینکه انواع شیرینی و کیک به موقع از فر خارج گردد ۵ دقیقه قبل از مدت تعیین شده آن را تست نمایید هرگز شیرینی یا کیک را در فر خاموش نگه ندارید مگر اینکه لازم باشد که حتماً قید می‌شود.

۱۰- همیشه کیک‌ها و شیرینی‌ها در پنجره وسط فر قرار می‌گیرند مگر اینکه قید شود.

۱۱- تبدیل درجه فارنهایت به سانتی گراد بدین گونه است سانتی گراد نصف فارنهایت است یعنی ۳۵۰ درجه فارنهایت ۱۷۵ درجه سانتی گراد است.

۱۲- اندازه تخم مرغ ها در شیرینی و کیک ها متوسط است مگر غیر از آن ذکر شود.

۱۳- همیشه یک ربع قبل فر را روشن کنید.

۱۴- بهتر است برای تهیه کیک از درجه متوسط همزن استفاده شود مگر غیر از آن حتما ذکر می شود.

۱۵- در زمان آماده سازی مواد بهتر است از ترازو و استفاده شود اگر با پیمانه اندازه گیری می کنید باید پیمانه ها استاندارد و قاشق های اندازه گیری استاندارد باشد.

کیک ها انواع و اقسام دارند.

۱- مافین ها

۲- پاند کیک ها

۳- فروت کیک ها یا کیک های میوه ای (میوه های خشک)

۴- کیک های پر

۵- کیک شیفونی

۶- کیک های اسفنجی

۷- رولت ها

مافین ها:

مافین ها کیک های کوچکی هستند شبیه به کیک یزدی که به آن کاپ کیک نیز گفته می شود. برای تهیه مافین کلیه مواد خشک الک شود همه مواد در یک کاسه ریخته شود بعد مایعات به آن اضافه شود نیاز به هم زدن زیاد ندارد درجه حرارت در پخت مافین باید تقریباً زیاد نباشد و مدت پخت کوتاه. زیاد ماندن مافین داخل فر باعث خشک شدن و

سفت شدن مافین می‌گردد همینطور زیاد هم زدن مافین از علل سفت شدن آن است.
پاند کیک:

پاند کیک‌ها جزء گروه‌هایی از کیک هستند که در ترکیب ساخت آن‌ها از چربی استفاده می‌شود و برخلاف مافین‌ها باید خوب و با دقت هم زده شود. پاند کیک‌ها در قالب‌های مستطیل با دیواره بلند پخته می‌شود و به صورت ورقه ورقه بریده می‌شود. مدت نگهداری پاند کیک زیاد بوده و می‌توانید در یخچال نیز نگهداری کنید.
فروت کیک:

این دسته از کیک‌ها از جمله کیک‌هایی هستند که در ساختمان آن‌ها از میوه‌های خشک و یا در برخی مواقع میوه‌های تازه استفاده می‌شود این کیک‌ها را می‌توانید در کنار بستنی یا خامه به عنوان دسر استفاده نمایید. دوام این کیک‌ها نیز زیاد بوده در یخچال می‌توانید نگهداری کنید. منتهی یک ساعت قبل از مصرف از یخچال خارج نمایید.
"علل خرابی این دسته کیک‌ها"

- ۱- درشت بودن شکر باعث زبر شدن و خراب شدن کیک می‌شود.
- ۲- کم زدن شکر و کره باعث زبر شدن کیک می‌شود.
- ۳- زیاد زدن مایه و کم بودن درجه حرارت فر نیز باعث زمختی و سفتی کیک می‌شود.
- ۴- پختن بیش از زمان داده شده از جمله عواملی است که باعث ضخامت روی کیک می‌شود.
- ۵- داغ بودن بیش از حد فر باعث مخروطی شدن و ترک خوردن روی کیک می‌شود البته در مورد مافین ایرادی ندارد.
- ۶- پختن کمتر از مدت تعیین شده باعث چسبندگی روی کیک می‌شود.
- ۷- خوابیدن پف کیک به علت کوچک بودن قالب به نسبت حجم مواد یا باز کردن درب

فر قبل از پخت کامل کیک و یا داغ بودن بیش از حد فر و یا زیادتر بودن میزان بکینگ پودر است.

۸- بهتر است برای تهیه کیک‌ها، مواد را یک ساعت قبل از یخچال خارج کنید تا هم دمای محیط شود.

آموزش انواع تزیینات تخم مرغ مخصوص سفره هفت سین عید نوروز

همه‌ی ایرانیان از دیر باز هنگام تحویل سال و شروع سال نو بر سر سفره‌ی هفت سین عید نوروزشان تخم مرغ‌های رنگی زیبایی می‌گذارند که نشان از باروری و رشد و زایش خوبیهاست و سمبل شکوفایی و نمو در سال جدیدی است که می‌خواهند پر بار تر از سال قبل آغاز کنند و خاطره‌ی خوش این سفره‌ی رنگی را در کنار سفره‌های هفت سین سالهای گذشته بچینند.

برای سفره هفت سین عید نوروز امسال روشهایی ساده و در عین حال بسیار زیبا جهت تزیین تخم مرغهای سفره هفت سین در نظر گرفته است که امیدوار است مورد توجه واقع شود:

- ۱- می‌توانید تخم مرغها را در آب لبو یا آب سبزیجات مثل اسفناج یا جعفری و یا پوست پیاز و آب انار و زرشک بجوشانید تا آنها را به رنگهای بنفش، سبز و صورتی درآورید.
- ۲- با استفاده از اسپری‌های رنگی طلایی یا نقره‌ای آنها را یکدست رنگ کنید.
- ۳- درون قهوه یا نسکافه جوشانده و به رنگ قهوه‌ای درآورید که می‌توانید همینطور ساده داخل جا تخم مرغی گذاشته و یا دور آن را با ریان تزیین کنید.
- ۴- تخم مرغها و چند تخم بلدر چین را با استفاده از کاغذهای زرورقی رنگی که به راحتی دور آنها پیچیده می‌شود تزیین کنید و کنار هم در سبد قرار دهید.

۵- دو طرف تخم مرغ را با سوزن و با احتیاط سوراخ کرده تا بتوانید تخم مرغها را خالی کنید سپس روی آنها را به هر شکلی که می‌خواهید نقاشی کرده و با استفاده از نخهای رنگی یا روبانهای رنگی که از آنها رد می‌کنید به درختچه‌های زینتی کوچکی که می‌توانید بر سر سفره هفت سین عید نوروز قرار دهید آویزان کنید.

نکته: نقاشی روی تخم مرغها را هم می‌توانید با مداد شمعی، آب رنگ، گواش و مداد رنگی انجام دهید و هم دور تخم مرغها را قبل از جوشاندن پارچه‌های رنگی که رنگ می‌دهد پیچیده، با نخ دور تا دور آنها را محکم کنید و داخل ظرف آب جوش بجوشانید تا به شکلهای جالبی آنها رنگ آمیزی شوند.

۶- روی آنها اسکناس‌های بازی بچه‌ها را بچسبانید و یا اسکناسهای حقیقی چسبانیده و به بچه‌ها هدیه دهید فقط توجه داشته باشید که اگر از اسکناسهای حقیقی برای عیدی دادن به بچه‌ها بر روی تخم مرغها می‌چسبانید تنها در چند جای آن و به مقدار خیلی کم عسل بزنید تا به راحتی اسکناس جدا شده و موقع جدا شدن پاره نشود.

۷- می‌توانید از تخم بلدر چینهای کوچک رنگ شده نیز در کنار تخم مرغها استفاده کنید.

۸- تخم مرغها را همینطور ساده یا رنگ شده داخل سلفونهای کوچک گذاشته و با روبانهای رنگی بالای آن را پایون کنید.

۹- از گلهای پارچه‌ای کوچک آماده به همراه نوارهای رنگی جهت تزیین تخم مرغها استفاده نمایید.

۱۰- از تخم مرغ شانسی‌هایی که از شکلات و سکه پر کرده اید برای هدیه دادن به بچه‌ها نیز می‌توانید بر سر سفره هفت سین عید نوروز قرار دهید.

۱۱- می‌توانید از مادر بزرگهای مهربان کمک گرفته و مثل بافت کلاه عمل کرده،

روی تخم مرغ‌ها را بوسیله‌ی کامواهای رنگی بیوشانید.

۱۲- روی تخم مرغ‌ها شمع باریک و سبک گذاشته و آنها را بر سر سفره هفت سین عید نوروز روشن کنید.

۱۳- با استفاده از چسب مایع و غلات مثل برنج، گندم و جو و حبوبات آنها را تزئین کنید.

میز شامی عاشقانه بچینید

لحظه‌های صرف شام لحظات مناسبی هستند که دو نفر همدیگر را بشناسند و نسبت به هم ابراز علاقه نمایند.

یکی از کارهایی که روز همسر را به روزی شگفت انگیز تبدیل می‌کند صرف یک شام رمانتیک می‌باشد. لحظه‌های صرف شام لحظات مناسبی هستند که دو نفر همدیگر را بشناسند و نسبت به هم ابراز علاقه نمایند. اگر که مایلید برای روز همسر از دوستان در خانه پذیرایی نمایید و نیاز به ایده‌ای برای زیباتر کردن میز شام دارید در ذیل این مطلب چند نوع چیدمان زیبا آورده شده است که بعنوان میزبان می‌توانید از آنها الهام گرفته و در ایجاد یک فضای رمانتیک به شما کمک شایانی خواهد کرد.

شمع و گل بر روی میز شام جز وسایل کاملاً معمول برای تزئین یک میز است اما نظرتان در مورد نوع قاشق‌ها و بشقاب‌های مورد استفاده بر روی میز چیست؟ شاید به نظرتان کمی عجیب بیاید اما بدانید که قاشق‌ها و بشقاب‌ها از وسایل جذاب میز شان هستند. بهره‌گیری ایده‌های خلاق برای چیدن وسایل بر روی میز شام بر ظاهر میز تاثیر زیادی دارد.

آموزش سفره آرای

تزین میوه و سبزی هنر چشم نوازی است که در ایران به سفره آرای شهرت دارد. میوه آرای خاصی است که افراد با مشاهده آن به طور ناخودآگاه احساس شادی و طراوت می‌کنند.

این هنر خلاقانه در بر گیرنده تکنیک‌ها و ریزه کاری‌های ویژه‌ای است که غذاها و میوه‌ها را تا جایی اشتها آور کرده که حتی بعضی از پزشکان برای رفع مشکلات بی‌اشتهایی کودکان استفاده از هنر سفره آرای را تجویز می‌کنند. در مجموع هدف اصلی سفره آرای هم همین جذاب کردن و اشتها آور کردن مواد غذایی است تا با لذت بیشتری مصرف شود.

استفاده از تکنیک‌های میوه آرای در مراسم‌ها و ایام خاص کاربرد دارد. مراسم‌هایی مثل عقد و عروسی، شب یلدا، میزهای شام، عید نوروز، تزئین غذا و هتل‌داری و... ازجمله کاربردهای اصلی سفره آرای می‌باشد.

آموزش هنر میوه آرای و سبزی آرای نیاز به آمادگی قبلی به هنرهای دیگر مثل نقاشی و طراحی نداشته و فقط نیازمند ذهنی خلاق و آموزش بوده که تجربه نشان داده اکثر افرادی که به این هنر مسلط شده‌اند خلاقیت‌های خاصی را از خود نشان داده‌اند.

سفره عقد

سفره عقد یکی از سفره‌های سنتی ایرانی است که در مراسم عقد و یا هنگام عروسی پهن می‌شود و عروس و داماد بر سر آن می‌نشینند و به خطبه عقد گوش فرا می‌دهند. سفره عقد در اکثر شهرهای ایران رواج دارد.

در سفره عقد شش ظرف وجود دارد که هر کدام محتوی چیزی است که بیانگر آرزویی برای عروس داماد است. ظروف سفره عقد معمولاً شامل: گردو، بادام، فندق، نان و نبات و تخم مرغ می‌باشند. در میان این ظروف سفره عقد، ظرف‌هایی از شیرینی و نان پنیر و سبزی، جام‌هایی از عسل و ماست که کنایه‌ای از شیرینی و ترشی در کنار هم در زندگی مشترک می‌باشند قرار دارد. تخم مرغ در سفره عقد نمادی است برای باروری و زایش اولاد توسط عروس و نان نمادی برای برکت و رزق و روزی است. نبات برای شیرین کامی و...

اجزای سفره عقد به گواهی تاریخی یکی از رسوم و گزینشهای پیشینیان بی حکمت و بی دلیل نبود. در واقع گسترده شدن بساط عقد پیش از عروس و داماد نوعی کارت تبریک گویا با آرزوی سعادت برای زوج جوان بود. با این هدف و به این مضمون هر ترکیب و ماده‌ای که در سفره عقده کار می‌رفت، معنایی ویژه و زیبا در خود داشت. شاید امروز بیشتر عروس و دامادها و اطرافیان آنها ندانند که معنای ترکیب سفره عقد چیست و در اساس به چه منظوری گسترده می‌شود. یعنی از یک رسم پر معنای دیرین فقط صورت ظاهری آن حفظ شده و به جا مانده است.

اجزای سفره عقد عبارتند از:

قرآن مجید: کتاب خدا به نشانه‌ی مورد تایید قرار داشتن وصلت از سوی خداوند و طلب یمن و برکات الهی جلو آینه و بالای جانماز قرار می‌گیرد.

آینه: آینه یکی دیگر از اجزای سفره عقد است، همچنان که در خرید عروسی آینه در سرلوحه و پس از قرآن مجید قرار دارد، در سفره عقد نیز در صدر سفره و رو به عروس و داماد قرار می‌گیرد تا با نگریستن در آن دل‌هایشان نسبت به هم مانند آینه صاف و زلال باشد و سعادتمند شوند.

شمعدان: یک جفت شمعدان از دیگر اجزای سفره عقد است، شمعدانها در دو سوی آینه

جای دارند و شمع‌های فروزان درون آنها هنگام جاری شدن صیغه عقد، نشانه آرزوی روشنایی و گرمی در پیوند عروس و داماد است.

جانماز: جانماز هم یکی دیگر از اجزای سفره عقد است. جانماز پیشاپیش آینه گسترده می‌شود و روی آن مهر و تسبیح زیبایی قرار می‌دهند تا گواهی بر پای بندی زوج نسبت به اصول دین اسلام باشد و تبرک آن شامل حال عروس و داماد شود.

کاسه نبات: کاسه نبات در یک سوی بالای سفره عقد توده‌ای از نبات را به شکل زیبایی قالبی خاص که گاه در چندین طبقه تهیه شده است، قرار می‌دهند. نبات نماد آرزوی شیرینی پیوند عروس داماد است که معمولاً آن را از نبات اعلائی زعفرانی تدارک می‌بینند.

نقل و سکه: نقل و سکه نقل به نشانه‌ی شیرین کامی و سکه برای افزایش روزی عروس و داماد سفره‌ی عقد گذاشته می‌شود. امروز مخلوطی از نقل سه مروارید و پولک را در بسته بندی‌های کوچک یا اشکال ابتکاری دیگر قرار می‌دهند و این تورها را با شکوفه و روبان تزیین می‌کنند. سکه‌های ویژه سفره عقد، طلایی رنگ است که روی آن مبارک باد یا نام مبارک حضرت مهدی (عج) ضرب می‌شود.

تخم مرغ: یکی از اجزای سفره عقد تخم مرغ است. تخم مرغ نماد تولد و تداوم نسل است از این رو پیداست که نهادن آن بر سفره‌ی عقد به نیت ادامه نسل زن و مرد و باروری ازدواج آن دو می‌باشد. معمولاً برای تبرک تعداد تخم مرغ‌ها را پنج دوازده یا چهارده به نیت پنج تن دوازده امام (ع) و چهارده معصوم (ع) انتخاب می‌کنند.

فندق گردو و بادام: فندق گردو و بادام این خوراکی‌های مقوی و پر مایه الهی رانیز به نشان گسترده بودن سفره خوراک عروس و داماد و توانمندی آنها سر سفره عقد می‌گذارند.

نان و پنیر نان: نان و پنیر نان نیز از دیگر اجزای سفره عقد است. نان و پنیر نان، را به نشانه‌ی برکت خداوند و پنیر را با نیت وسعت روزی و سپید بختی بر سر سفره عقد مین

شانند. امروز نان و پنیر را به صورت لقمه‌های کوچک در می‌آورند و با نایلون محافظ غذایی پوشانند. سبزی را به نشانه‌ی سلامتی سر سبزی و خرمی در سفره عقد می‌گذارند.

گل: گل به‌نشانه شادابی و طراوت و به عنوان نمادی از زیبایی این پیوند، سبزی از گل بر سفره عقد می‌نشانند. همچنین برای آراستن اجزای دیگر سفره عقد نیز از شاخه‌های گل و گلبرگ‌های رنگین استفاده می‌کنند. گل سرخ یا رز نماد شناخته شده عشق در سراسر جهان است.

شیرینی آشکار است که شیرینی به نشانه به ارمغان آوردن شهد خوشبختی بر سر سفره عقد می‌نشیند.

میوه: میوه از دیگر اجزای سفره عقد است. نهادن میوه‌های رنگین بر سر سفره عقد به منزله برخورداری عروس و داماد از مواهب رنگارنگ الهی و نعمت‌های طبیعی زندگی است. **عسل:** مراسم عسل در دهان همدیگر گذاشتن پس از جاری شدن صیغه عقد به منظور آن که عروس داماد در آینده مایه‌ی شیرین کامی و دل‌رامی هم باشند.

کله قند: کله قند، از اجزای دیگر سفره عقد است. ساییدن یک جفت کله قند هم شکل و هم اندازه روی پارچه‌ای بر سر عروس و داماد به نیت فروباریدن شادی و شیرینی بر سر آنها طی زندگی مشترک صورت می‌گیرد. تور قند ساییدن حریر تور با پارچه نازک سپید رنگی را به شکل مربع یا مستطیل تهیه می‌کنند تا کله قندها روی آن بر سر عروس و داماد ساییده شود

مرغ با کرم ترخون

سس سفید، سبزیجات، نمک و فلفل را به مخلوط افزوده و در صورت نیاز کمی آب مرغ دیگر اضافه کنید، اجازه دهید روی حرارت ملایم مرغ‌ها پخته و...

مواد لازم:

روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سینه مرغ	۴ عدد
پیاز	۱ عدد، خرد شده
سیر	۱ تا ۲ حبه، ریز یا رنده شده
قارچ	۲۰۰ گرم، ورقه شده
آب مرغ	۱ پیمانه
سس سفید	۱ پیمانه، رقیق
ترخون تازه	۴/۱ پیمانه، خرد شده
جعفری تازه خرد شده	کمی
نمک و فلفل	به مقدار لازم
ترخون و جعفری	برای تزئین
اگر ترخون خشک بود	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

مرحله ۱ - روغن را در تابه ریخته و سینه‌های بدون پوست مرغ را افزوده، روی حرارت متوسط برای ۱۰ دقیقه یا بیشتر قرار دهید تا هر دو سمت مرغ‌ها طلایی شوند.

مرحله ۲ - حرارت را کم کنید و ۱۰ دقیقه دیگر به مرغ‌ها زمان پخت دهید، سپس آن‌ها را از تابه خارج کنید.

مرحله ۳ - پیاز و سیر را در تابه ریخته و تفت دهید تا نرم شوند ولی رنگ آن‌ها قهوه‌ای نشود.

مرحله ۴ - قارچ‌ها را به مخلوط پیاز افزوده و برای ۲ دقیقه تفت دهید، سپس مرغ‌ها را

همراه با آب مرغ افزوده و برای ۱۰ دقیقه بپزید.

مرحله ۵ - سس سفید، سبزیجات، نمک و فلفل را به مخلوط افزوده و در صورت نیاز کمی آب مرغ دیگر اضافه کنید، اجازه دهید روی حرارت ملایم مرغ‌ها پخته و آب مرغ نسبتاً غلیظ شود، سپس در ظرف مورد نظر کشیده و با سبزی تازه تزئین کنید.

تزئین آناناس به شکل طوطی

مواد لازم:

آناناس	یک عدد
هویج	یک عدد کوچک
فلفل سیاه درسته	۲ عدد
خلال دندان	۵-عدد

طرز تهیه:

- مطابق تصویر از ۵ سانتی بالای آناناس یک برش افقی داده و جدا کنید.
- پایین آناناس را به کمک چاقو خالی نموده و تکه‌های آناناس را خرد نموده و داخل آن بریزید.
- برای درست کردن سر طوطی قسمت قزمز مشخص شده را به صورت مخروطی برش دهید.
- برای درست کردن بدن طوطی، برگ‌های علامتگذاری شده در تصویر را به شکل حجم دار کوتاه کنید. (برای درک بهتر تصویر نهایی را ببینید.)

- یک حلقه از هویج به ضخامت ۳ میلی تر بریده و به شکل منقار طوطی برش دهید.
- منقار طوطی را با خلال دندان روی آن ثابت کنید.
- برای درست کردن چشمهای طوطی، با نوک چاقو به عمق دانه‌های فلفل، روی سر طوطی گود کنید.
- دانه‌های فلفل را درون سوراخ‌ها جای داده و به آرامی با انگشت فشار دهید.
- طوطی آماده شده را با ۲ عدد خلال دندان روی کاسه پایینی ثابت کنید.

کاسه طالبی

به کمک چاقو مانند شکل کمی از سر طالبی را برش دهید

مواد اولیه:

قاشق اسکوپ

طالبی یا خربزه

چاقو

گام ۱

به کمک چاقو مانند شکل کمی از سر طالبی را برش دهید (به این دلیل که بتوانید آن را ثابت نگه داریم و حرکت نکند)

گام ۲

سپس آن را از وسط به دو قسمت برش دهید

گام ۳

به کمک قاشق اسکوپ داخل آن را به صورت حفره حفره درآورید

گام ۴

به کمک قلمو و رنگ خوراکی قسمت خارجی آن را تزئین کنید

گام ۵

و در صورت تمایل رنگ کنید

گام ۶

به این شکل

گام ۷

سپس داخل آن را با میوه‌های ریز پر کنید.

تزئین انواع سالاد به شکل برش هندوانه

معرفی وسایل سفره آرایشی

سفره آرایشی یعنی چیدن میز غذا، سفره‌های مذهبی و غیره است. اینها همه بستگی به ذوق و سلیقه شما دارد.

سفره آرایشی در مورد غذاها است و شامل انواع برنج، سالادها، مرباجات، ترشیجات، آشها، سوپ‌ها سفره‌های مذهبی و سنتی، صیفی جات، سبزیجات، تزئین دستمال سفره‌ها، تزئین تخم مرغ و غیره است.

توی دو سر:

برای درآوردن مواد به صورت دایره بکار برده می‌شود.

چاقوی آرایشی:

به شکل V می‌باشد که برای کنگره دادن به مواد بکار می‌رود.

مارپیچ دوبل:

برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.

چاقوی دالبر برش دادن:

کاربرد این چاقو برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.

چاقوی دو سر:

برای پوست کندن و کنده کاری روی مواد استفاده می‌شود.

برش فنری:

وسیله‌ای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات و سبزیجات وجود دارد که نام آن برش فنری است.

شابلون یا مدل‌هایی وجود دارد که در سفره آرایی بکار می‌رود:

قالیهای شیرینی:

برای درآوردن صیفی جات و سبزیجات استفاده می‌شود.

سوزنهای مروارید دار:

برای اتصال بعضی از وسایل بکار می‌رود

نحوه استفاده از وسایل ذکر شده:

با استفاده از چاقوی آرایشی ۷ شکل، گوجه فرنگی را به شکل سبد در می‌آوریم، گوجه فرنگی دیگری را برای ساخت دسته سبد، برش می‌زنیم. زمانیکه برش می‌زنیم باید پشت سرهم باشد که براحتی از هم جدا شوند. برای خارج کردن مواد، از چاقوی توپی دو سر استفاده می‌کنیم.

چاقوی دو سر را در صیفی جات فرو می‌بریم و مواد آنرا بصورت گرد در می‌آوریم. از این وسیله برای تزئین هندوانه می‌توان استفاده کرد.

با استفاده از چاقوی ماریچ دو بل ، سر هویج را می‌زنیم و با فشار بصورت پیچ داخل هویج می‌کنیم و خارج می‌کنیم.
برای تزیین هندوانه می‌توانید:

۱- آن را از طول زیکزاک یا دالبر ونیم دایره ،نیم دایره‌ای برش داده اما نه کامل بلکه در وسط آن یک دسته‌ی زیکزاک یا دالبری نگه دارید تا به شکل سبد شود و سپس هندوانه‌های داخل آن را گرد گرد با قاشق معمولی وبا با قاشق‌های بستنی در آورده و برای اینکه همه‌ی هندوانه‌ها را گرد گرد در بیا ورید از ابتدا که همه‌ی توپها را در می‌آورید در ظرفی دیگر ریخته و سپس همه را به سبد هند وانه‌ای خود وارد کنید.می‌توانید برای پذیرایی از چوبهای کبابی کوچک که چند عدد را در توپهای هندوانه‌ای فرو کرده اید و به آن شکل زیبایی هم می‌بخشد به جای چنگال استفاده نمایید.

۲- هندوانه را از عرض وبدون دسته باز هم زیکزاک یا دالبر برش داده واین بار در ظرفی مربع شکل برش دهید وبا چنگالهای سفید کوچکی که از فروشگاههای لوازم شیرینی می‌توانید تهیه کنید در این هندوانه‌های مربعی شکل زده و از مهمانان شب یلدایی خود پذیرایی کنید.می‌توانید برای زیباتر شدن هندوانه تان از ترافل که بر روی آن می‌پاشید استفاده نمایید.

۳- پوست هندوانه را تا نیمه با یک چاقوی تیز طوری بردارید که سفیدی‌های زیر پوست باقی بماند و تنها پوست سبز آن جدا شود ،سپس یک گل رز را در نظر گرفته وبا برشهایی بر روی پوسته‌ی سفید هندوانه آن را بوسیله‌ی چاقوی لیزری به شکل گل در بیاورید.

۴- هندوانه را از طول نصف کرده و ۵ تا ۱۰ سانت روی آن را به شکل ترمه برش دهید که برای این کار می‌توانید شکل ترمه را ابتدا بر روی آن با نوک چاقو کشیده و سپس اطراف آن ۵ تا ۱۰ سانت رویی را به آرامی خالی کنید به طوری که یک ترمه‌ی قرمز از هندوانه در

رو و بقیه‌ی آن به شکل قبل با پوسته‌ی سبزد زبر قرار داشته باشد.

۵- هندوانه را از وسط نصف کرده و همراه با پوست آن، برشهای نیم دایره‌ای هم‌اندازه‌ای درست کنید همانطور که همیشه برش می‌دهید با این تفاوت که همه هم‌اندازه و نسبتاً نازک باشند، سپس آنها را درون سینی گرد سیلور یا کریستال و بلور مانند پره‌های پنکه مشترک در نقطه‌ای در مرکز قرار دهید.

۶- هندوانه را از وسط نصف و سپس باز نیمه‌ها را از وسط دقیق نصف کنید تا چهار قسمت بزرگ مساوی داشته باشید، سپس آنها را با پوست از طول به شکل برش برش‌های هم‌اندازه‌ی مثلثی شکل در آورید و همه را در ظرف استیل ماهی شکل مانند پولکهای ماهی پشت سر هم قرار دهید و یا در ظرفی بیضی شکل پشت هم برای پذیرایی بچینید. می‌توانید در کنار تزیینات دیگر هندوانه‌ها مقداری را برای بچه‌ها به این شکل آماده نمایید که بسیار راحت و در عین حال زیباست.

۷- روشهای ساده دیگر را تنها با تصویر برای شما نمایش می‌دهیم. امیدواریم که مورد توجه شما کاربران عزیز قرار گیرد

آموزش تزیین فلفل به شکل گل ورونیکا

برگرفته از آکا ایران: با استفاده از چند فلفل رنگی می‌شود گل‌های زیبای ورونیکا را خلق نمود قرار دادن همین اشکال ساده می‌تواند موجب تحریک اشتهاى کودکان به خوردن سبزیجات شود.

وسایل مورد نیاز :

فلفل رنگی، چاقوی حکاکی، اسکنه ۷شکل، خلال هویج.

روش کار :

با اسکنه گلبرگ‌های ریز در سطح فلفل ایجاد کنید.
 فلفل را در آب سرد بگذارید.
 با چاقو گلبرگ‌های ریز در سطح فلفل ایجاد کنید.
 فلفل را در آب سرد بگذارید.
 خلال هویج را در شکاف‌های فلفل بگذارید.

تزئین انار شب یلدا

-انارها را در صورت خشک و سفت بودن تاجشان از قسمت تاجشان نیم ساعت درون آب ولرم قرار داده و سپس تاج آن را با دست از هم باز کرده تا مثل گلبرگ‌هایی به پوست انار بچسبند و در کنار میوه‌ها قرار دهید.

۲- کلاhek و تاج انار را تا نیمه به گونه‌ای از آن جدا کنید که داخل انار هیچ به هم نریزد و به شکلی در آید که انار از نیمه با پوست و قسمت رویی آن باز دیده شود. این مدل در کنار میوه‌های دیگر زیبا دیده خواهد شد.

۳ - پوست انار را با یک چاقوی لیزری تیز از روی آن برداشته یا انارها را همین‌طور کامل و درست درون ظرفی جداگانه قرار دهید و یا به قطعات کوچکتری که بسیار برای مصرف راحت تر است در آورده و بر سر سفره‌ی یلدایی خود بگذارید.

۴ - انارها را دانه کرده درون کاسه‌ای بلوری بریزید و در لابه لای آنها چند نگین کوچک آناناس و انگور ریخته و چند تکه از انارهای کوچک هر می‌شکل نیز روی آنها بگذارید.

هنر سفره آرایی

دستمال سفره‌ی کله خرگوشی:

- ۱ - دو طرف یک دستمال سفره (۵۰×۵۰) را مطابق تصویر به سمت مرکز تا بزنید.
- ۲ - مطابق با فلش دو قسمت را روی هم بیاورید.
- ۳ - مرکز دستمال را پیدا کنید. دو طرف را روی آن تایی مثلثی بزنید به گونه‌ای که اضافه‌ی آن به سمت پایین قرار گیرد.
- ۴ - دو طرف بیرونی در پایین را به سمت مرکز بار دیگر تا بزنید.
- ۵ - همانند مسیر راهنما ، به سمت مرکز بار دیگر تا بزنید.
- ۶ - مثلث بالا را به پشت ببرید.
- ۷ - دو مثلث در طرفین را به مرکز برده و لای هم ببرید.
- ۸ - تصویر به دست آمده ، کار نهایی را مشخص می‌نماید. برای استفاده از این مدل دستمال ، آن را به پشت برگردانید. لای گوش‌ها را باز کرده و دولای باز را به طرفین راهنمایی کنید.

روشهای تزیین سالاد الویه:

آیا تا به حال راجع به تزیین انواع سالادهای الویه فکر کرده اید؟ در این برنامه یک روش تزیین سالاد الویه را به شکل مرغ به شما آموزش می‌دهیم.

تزیین الویه به شکل طاووس:

سالاد را از قبل آماده کرده ، داخل یک سینی نسبتاً بزرگ ، به شکل مرغ خوابیده در می‌آوریم. یک هویج را برش مثلثی شکل می‌دهیم و نوک مرغ را با آن درست می‌کنیم.

روی هویج را از مواد الویه می‌پوشانیم. از دو عدد نخود فرنگی برای چشمهای مرغ استفاده می‌کنیم، از یک هویج با برش خاصی برای تاج مرغ استفاده می‌کنیم، از چیپس بصورت ایستاده برای بال و پر مرغ استفاده می‌کنیم. مقداری جعفری در کنار مرغ و درون ظرف قرار می‌دهیم. هویج و فلفل را بصورت حلقه‌ای برش می‌زنیم و روی سبزی‌ها قرار می‌دهیم.

روش دیگر تزئین :

مقداری کالباس داخل روغن سرخ می‌کنیم، (طوری که سفت نشود) داخل هر یک از کالباسها مقداری الویه می‌ریزیم و بصورت گل شیپوری در می‌آوریم. برای وسط گل از لوبیای پخته استفاده می‌کنیم، وسط آنرا برداشته و مقداری گل کلم را بصورت گرا استفاده می‌کنیم. گل کلم را سرخ کرده ، با پودر سوخاری آن را شکل می‌دهیم ، اطراف آنرا با خیار شور تزئین می‌کنیم. خیارشورها را به شکل گل لاله در می‌آوریم.

تزئین سفره افطار

در سفره حلیم، حلوا، شله زرد، خرما، پنیر، مربا، آش، کنتل، سوپ، نان و چای داریم. تزئین حلوا، ابتدا آن را بصورت کپه در می‌آوریم و به آن مدل گل هشت برگ می‌دهیم. با استفاده از وسیله‌ای خاص به حلوا شکل می‌دهیم. حلوا را داخل قیف قرار می‌دهیم و بصورت گلبرگ روی حلوای تزئین شده، می‌ریزیم.

تزئین شله زرد: یک شابلون یا علی را روی شله زرد قرار داده، مقداری دارچین روی شابلون می‌ریزیم، سپس شابلون را آهسته بر می‌داریم، کلمه یا علی روی شله زرد افتاده است.

چیدمان سفره

در سفره‌های بیضی شکل، در دو سر بیضی از گل استفاده می‌شود. در سفره‌های مستطیل شکل، گلهای را در وسط عرض مستطیل قرار می‌دهیم. در سفره‌های مربع شکل، از یک گوشه آن استفاده می‌کنیم. در صورت استفاده از گلدان، باید حداکثر شاخه‌های گل ۲۰ سانتی متر باشد.

ابتدا بشقاب پلو خوری که بشقاب اصلی است را روی میز می‌گذاریم. سپس بشقاب سوپ خوری را قرار داده، چنگال و قاشق را در کنار سفره قرار می‌دهیم، سپس کارد را می‌گذاریم. بشقابهای سالاد خوری را با دستمال سفره در سمت چپ قرار می‌دهیم.

یک دستمال سفره را به صورت نیلوفر درست می‌کنیم، بدین صورت که: دستمال سفره را از پشت گوشه دیگر به صورت مثلث تا می‌زنیم (یعنی از هر طرفی که چهار گوشه می‌شود یک تا می‌زنیم) مجدداً مثلثی را که تا زدیم، به رو بر می‌گردانیم. سپس گوشه‌های این مثلث را از زیر بیرون می‌کشیم این دستمال سفره به شکل گل نیلوفر در می‌آید. این دستمال سفره را می‌توان در بیرون از بشقاب یا در داخل بشقاب تزیین نمود.

اگر قصد استفاده از شمع را در سفره دارید، می‌توان دستمالها را در جاییکه شمع یا شمعدان است قرار دهید و به این شکل سفره را تزیین کنید.

لیوان در سمت راست قرار می‌گیرد، برای تزیین آن دستمال کاغذی را پهن می‌کنیم و از وسط آنرا بر می‌داریم و بشکل یک گل داخل لیوان قرار می‌دهیم.

روش دیگر برای تزیین دستمال کاغذی: دستمال کاغذی را پلیسه می‌کنیم و از وسط می‌گیریم و داخل لیوان قرار می‌دهیم. دو عدد دستمال کاغذی را در دو طرف سفره قرار می‌دهیم و شمعدانی را در داخل آن قرار می‌دهیم.

بنابر این می‌توان با سلیقه‌های مختلف و رعایت سفره آرای، سفره را تزیین نمود.

چیدمان مواد غذایی در سفره

برای پیش نیاز غذا بایستی از سوپ استفاده کرد. سوپ را طوری در سفره قرار می‌دهیم که در دسترس تمام میهمانان باشد. بعد از سوپ می‌توان از ترشی‌ها استفاده کرد. غذای اصلی سفره برنج است. کتلت را در کنار برنج قرار داده و ماهی را نیز در کنار آنها قرار می‌دهیم.

چنانچه دو نوع غذای مشابه داشته باشیم، آنها را در دو طرف سفره قرار می‌دهیم، نان را در گوشه سفره قرار می‌دهیم، به تعداد مهمانها در کنار هر بشقاب، ماست قرار می‌دهیم (ماست در سمت چپ بشقاب قرار می‌گیرد).

آب و دوغ را نزدیک میزبان قرار می‌دهیم تا بتواند لیوانهای مهمانان را پر کند. البته تمام این مسائل بستگی به ذوق و سلیقه و امکانات شما دارد.

تزئین کتلت و کوکو

مقدمه :

در این جلسه تزئین کتلت و کوکو را آموزش می‌دهیم.

کتلت را در ظرفی قرار می‌دهیم، مقداری جعفری کنار کتلتها قرار می‌دهیم، یک گوجه فرنگی را بصورت گل باز می‌کنیم و در وسط ظرف قرار می‌دهیم، خیار شورهای را به شکل لاله در می‌آوریم، فلفل را به حالت ۷ و ۸ برش داده، از هم باز می‌کنیم و سس را درون فلفل می‌ریزیم. سپس مقداری ذرت را داخل آن می‌ریزیم.

چند عدد کتلت گوشت روی سینی قرار می‌دهیم، یک فلفل را برش می‌زنیم، بطوریکه برشها بهم پیوسته باشند، وسط و مواد زائد آن را در می‌آوریم. البته برشها را از بالا و پائین می‌زنیم تا به شکل گل لاله در بیاید، این فلفل را وسط کتلتها قرار می‌دهیم. یک گوجه

فرنگی را پوست کنده ، پوستهای آن را چهار قسمت می کنیم و روی فلفل می ریزیم. مقداری ماست داخل فلفل می ریزیم، چند عدد چیپس کوچک را در وسط ماست تزئین می کنیم و یک گل کلم پیچیده شده، داخل این ماست و چیپس قرار می دهیم. مقداری سیب زمینی خلال شده و سرخ شده نیز کنار کلتها قرار می دهیم.

تزئین کوکو :

کوکو را درون سینی قرار می دهیم، وسط آنرا برش دایره ای شکل می زنیم. یک گوجه فرنگی را برش می زنیم و این قطعات برش خورده را در وسط کوکو قرار می دهیم. یک گوجه فرنگی دیگر را پوست کنده، بصورت گل باز در وسط این گوجه فرنگی قرار می دهیم. سپس سه برش مثلثی در کوکو می دهیم. سیب زمینی را به صورت خلال خرد کرده و سرخ می کنیم. سپس سیب زمینی سرخ شده را داخل برشهای کوکو قرار می دهیم. یک فلفل را بصورت دایره دایره برش می زنیم، داخل این فلفلها را خالی کرده و در کنار ظرف کتلت قرار می دهیم. تعدادی فلفل ریز قرمز را در کنار دایره های فلفل سبز قرار می دهیم.

تزئین ماهی

مقدمه :

ماهی را سرخ می کنیم و داخل بشقاب قرار می دهیم. کلم رنگ شده را (بدین صورت که پودر یا رنگ خوراکی را در آب ولرم می ریزیم و کلمها را داخل آن می ریزیم تا رنگ بگیرند) در بشقاب می چینیم.

سپس گوجه فرنگی را بصورت گل یا پره برش می زنیم ، در کنار بشقاب می گذاریم. از نخود فرنگی هم برای تزئین استفاده می کنیم. سپس با استفاده از سس سفید روی ماهی را تزئین می کنیم. از هویج رنده شده نیز برای تزئین استفاده می کنیم.

ماهی کیلیکا:

سر و دم ماهی کیلیکا را زده و آن را کباب یا سرخ می‌کنیم. اگر آن را تکه تکه کردیم از سیب زمینی سرخ شده یا چیپس، هویج ریز پخته شده و لوبیا سبز برای تزئین آن می‌توان استفاده کرد.

تزئین سیب به شکل پرنده

برای درست کردن پرنده، سیب باید گرد، باشد. قبل از برش زدن آن مقداری از سیب را می‌بریم به صورتیکه در بشقاب بایستد. برای برش زدن سیب از قسمت بالای سیب استفاده می‌کنیم، یک لوزی در می‌آوریم، برش بعدی باید بزرگتر از اولی باشد. توجه داشته باشید که زمان برش چاقو در لوزی باید در گردش باشد تا براحتی آن را در آوریم.

از قسمت کناری سیب برای بال پرنده استفاده می‌کنیم. ابتدا یک لوزی کوچک در آن قسمت در می‌آوریم. سپس لوزی بزرگتر و به همین شکل ادامه می‌دهیم. باید توجه کرد که برشها عمیق باشد تا لوزی درآید.

سپس قسمت گردن پرنده را در می‌آوریم. قسمتی از سیب را که در ابتدا برداشته بودیم، با چاقو به شکل هلال در می‌آوریم، تا سر قو درست شود. با خلال سر و گردن را به هم وصل می‌کنیم.

و از پشت بزرگترین لوزی را در قسمت پائین سر پرنده قرار می‌دهیم. و لوزیهای بعدی را با خلال نصب می‌کنیم. بالهای پرنده را نیز توسط لوزیهای بزرگ و کوچک با خلال وصل می‌کنیم.

تزئین دسرها

کاکائو را داخل یک کیسه که بصورت قیف در آورده ایم ، ریخته و با آن روی کرم کارامل را بصورت گل تزئین می کنیم. همچنین می توان مقداری خامه در داخل قیف در آورده ایم ، ریخته و با آن روی کرم کارامل را بصورت گل تزئین می کنیم. همچنین می توان مقداری خامه در داخل قیف ریخته و با آن روی کرم کارامل را بصورت گل تزئین کرد و می توان روی هر یک از این گلها یک دانه آلبالو گذاشت.

ظرف ژله ای را تهیه کرده و ژله را در آن قرار می دهیم. با استفاده از توپی لوستن دایره هایی کوچکی از کیوی برش داده و یکی از این دایره ها را در داخل ژله قرار می دهیم و اطراف آنرا با آلبالو تزئین می کنیم.

پرتقال را نیز به همین صورت برش می زنیم و می توان ژله را داخل ظرف پرتقال (که در جلسات گذشته آموزش داده شد) و با خالهای فانتزی تزئین کرد. یک دانه آلبالو روی خالهای فانتزی می گذاریم تا بصورت یک گل روی دسته سبد در آید. یا می توان با برشهای کوچک از کیوی ، ژله را تزئین کرد، یا می توان پوست پرتقال را به صورت چتر درست کرد و تمام آلبالوها را داخل چتر فانتزی قرار داد و کنار ژله گذاشت.

یک پرتقال را به صورت ۷ و ۸ درآورده، یک قسمت آن را بر می داریم، به همان صورت پرتقال ۷ و ۸ را زیر آن گذاشته و ژله را در درون آن قرار می دهیم و با آلبالو تزئین می کنیم. برای درست کردن پرنده ، سیب باید گرد، باشد. قبل از برش زدن آن مقداری از سیب را می بریم به صورتیکه در بشقاب بایستد. برای برش زدن سیب از قسمت بالای سیب استفاده می کنیم، یک لوزی در می آوریم، برش بعدی باید بزرگتر از اولی باشد. توجه داشته باشید که زمان برش چاقو در لوزی باید در گردش باشد تا براحتی آن را در آوریم. از قسمت کناری

سیب برای بال پرنده استفاده می‌کنیم. ابتدا یک لوزی کوچک در آن قسمت در می‌آوریم. سپس لوزی بزرگتر و به همین شکل ادامه می‌دهیم. (باید توجه کرد که برشها عمیق باشد تا لوزی درآید). سپس قسمت گردن پرنده را در می‌آوریم. قسمتی از سیب را که در ابتدا برداشته بودیم، با چاقو به شکل هلال در می‌آوریم، تا سر قو درست شود. با خلال سر و گردن را به هم وصل می‌کنیم. و از پشت بزرگترین لوزی را در قسمت پائین سر پرنده قرار می‌دهیم. و لوزیهای بعدی را با خلال نصب می‌کنیم. بالهای پرنده را نیز توسط لوزیهای بزرگ و کوچک با خلال وصل می‌کنیم.

مقدمه :

در قسمت بالای پرتغال، یک مثلث کوچک، برش سطحی می‌دهیم (چاقو را زیاد داخل نمی‌بریم) که برای خرطوم فیل استفاده می‌شود. در پهلوی پرتقال برشی برای گوش می‌دهیم. از سنجاق برای چشم فیل استفاده می‌کنیم که در بالای خرطوم قرار می‌دهیم. در قسمت پائین، مقداری از پرتقال را بر می‌داریم و مثلتهای کوچکی برای پاهای فیل در می‌آوریم، با سنجاق در چهار گوشه برشی که داریم می‌زنیم.

این کار را بر روی کیوی هم می‌توان انجام داد یا یک ماهی درست کرد. بدین صورت که، از دو طرف کیوی دو برش برای گوش ماهی می‌دهیم. با سنجاق دو تا چشم بالای کیوی می‌گذاریم. با یک برش، بینی ماهی را درست می‌کنیم، بطوریکه برش جدا نشود. برای دهان ماهی نیز یک برش می‌زنیم.

— یک کیوی را برداشته قسمت وسط کیوی را برش می‌زنیم (به صورت ۷ و ۸ برش می‌زنیم) یا به صورت دالبری برش می‌زنیم. با قسمت دیگر کیوی بادبان‌هایی درست می‌کنیم و ۳ تا از این بادبانها را داخل کیوی قرار می‌دهیم.

تزئین هندوانه به شکل صدف

یک هندوانه گرد داریم که توسط وسایل سفره آرایی مخصوص یا با چاقو از قسمت سر هندوانه بصورت اریب بطرف پائین برش می‌زنیم.

تمام این کارها بایستی بهم متصل باشند تا برشها به راحتی باز شوند بدین صورت یک ردیف دیگر موازی با این برش ، برش می‌زنیم و در پایان اضافه‌ها را در می‌آوریم.

برای این صدف بوسیله تویی دو سر دو تا چشم درست می‌کنیم. درون قسمتهایی که بوسیله تویی دو سر درآورده‌ایم مروارید می‌گذاریم. تا چشمهای صدف درست شود.

با چاقو یک حالت مثلثی کوچک برای بینی این صدف درست می‌کنیم. هلالی در بالای چشمها می‌دهیم تا ابروی صدف درست شود. بوسیله تویی دو سر دهان صدف را درست می‌کنیم.

تزئین خربزه به شکل قو:

- ۱- شکل قو: برای تزئین خربزه ، انتهای خربزه را با چاقو صاف می‌کنیم ، به صورت ایستاده نگه می‌داریم، با مائیک شکل قو را روی خربزه می‌کشیم. با کاری که برای تزئین میوه‌هاست ، شکل قو را در می‌آوریم ، بطوریکه با برداشتن اضافه‌های آن خربزه به شکل یک قو باشد. از مرواریدهای سیاه برای چشم آن استفاده می‌کنیم.
- ۲- شکل دلقک: روی خربزه دیگری شکل دلقک را کشیده ، با استفاده از شوید موهای آنرا تزئین می‌کنیم. چشم ، بینی ، دهان و دست نیز برای آن می‌گذاریم.

با وسایل و ابزار سفره آرای آشنا شوید

مقدمه

سفره آرای یعنی چیدن میز غذا، سفره‌های مذهبی و غیره است. این درس بعنوان یک واحد درسی در دانشگاه جامع علمی - کاربردی تدریس می‌شود و قصد داریم تمام مهارت‌های سفره آرای را به شما ارائه دهیم، اینها همه بستگی به ذوق و سلیقه شما دارد. سفره آرای در مورد غذاها است و شامل انواع برنج، سالادها، مرباجات، ترشیجات، آشها، سوپ‌ها سفره‌های مذهبی و سنتی، صیفی جات، سبزیجات، تزئین دستمال سفره‌ها، تزئین تخم مرغ و غیره است.

معرفی وسایل سفره آرای

تویی دو سر: برای درآوردن مواد به صورت دایره بکار برده می‌شود.
چاقوی آرایشی: به شکل V می‌باشد که برای کنگره دادن به مواد بکار می‌رود.
مارپیچ دوبل: برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.
چاقوی دالبر برش دادن: کاربرد این چاقو برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.
چاقوی دو سر: برای پوست کندن و کنده کاری روی مواد استفاده می‌شود.
وسایلهای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات و سبزیجات وجود دارد که نام آن برش فنری است.

شابلون یا مدلهایی وجود دارد که در سفره آرای بکار می‌رود

قالبهای شیرینی: برای درآوردن صیفی جات و سبزیجات استفاده می‌شود.

سوزنهای مروارید دار: برای اتصال بعضی از وسایل بکار می‌رود

نحوه استفاده از وسایل ذکر شده

با استفاده از چاقوی آرایشی ۷ شکل ، گوجه فرنگی را به شکل سبد در می آوریم، گوجه فرنگی دیگری را برای ساخت دسته سبد، برش می زنیم. زمانیکه برش می زنیم باید پشت سرهم باشد که براحتی از هم جدا شوند. برای خارج کردن مواد، از چاقوی توپی دو سر استفاده می کنیم.

چاقوی دو سر را در صیفی جات فرو می بریم و مواد آنرا بصورت گرد در می آوریم. از این وسیله برای تزئین هندوانه می توان استفاده کرد.

با استفاده از چاقوی مارپیچ دوپل ، سر هویج را می زنیم و با فشار بصورت پیچ داخل هویج می کنیم و خارج می کنیم.

فلسفه سفره هفت سین عید نوروز

فلسفه هفت سین به این قرار است: عدد هفت عدد هفت نزد ایرانیان قدیم مقدس بود و به خاطر ستارگان هفتگانه یعنی زهره ، مشتری ، عطارد ، زحل ، مریخ ، زمین و خورشید عدد هفت را گرامی می داشتند.

نیاکان ما که زرتشتی بودند ، اعتقاد داشتند که عقل مقدس یعنی اهورامزدا که به او سپند مینو نیز گفته می شد ، شش وزیر بزرگ به نام امشاسپندان دارد که یعنی مقدسان جاویدان و این شش امشاسپند با سپندمینو تشکیل (هفت سپند) می دهند.

علت این که هفت سین به راستی هفت سین است ، اشاره به هفت امشاسپند است و چون کلمه سپند با سین شروع می شده ، روی این اصل به علامت آن هفت مقدس جاودانی ، چیزهائی در نظر گرفته شده که هم با حرف سین شروع شده باشند و هم مورد استفاده مثبت بشر واقع شوند.

هفت در اسلام: آسمان هفت طبقه دارد. فرعون در خواب هفت گاو چاق و هفت گاو لاغر را دید که گفتند هفت سال خشکسالی و هفت سال فراوانی می‌شود. جهنم هفت طبقه دارد. گناهان اصلی هفت عدد است. پیش از اسلام در بین اعراب، هفت بار طواف دور کعبه مرسوم بوده و در سنت اسلامی نیز چنین است. هفت نفر قاری قرآن معروف بودند، هفت بار شستن اشیاء ناپاک و قرار گرفتن هفت عضو بدن هنگام نماز بر زمین نیز مذکور است.

عدد هفت در قدیم: مردم بابل عدد هفت را مقدس می‌شمردند، طبقات آسمان و زمین و سیارات هفت بوده است، ایام هفته هفت روز است. هفت از نظر مذاهب: به عقیده هندیها در آئین برهما انسان هفت بار می‌میرد. عروس و داماد باید هفت قدم به اتفاق هم بردارند. هفت قدم جلو رفته و قسم می‌خورند، در آئین زرتشت هفت فرشته مقرب وجود دارد. در تورات مذکور است که هفت نر و ماده را با خود بگیر تا نسلی بر جهان بماند.

هفت در آئین مسیح: هفت معجزه، از ۳۳ معجزه را مسیح در انجیل ذکر کرده است، در انجیل از هفت روح پلید صحبت شده است، به نظر فرقه کاتولیک، هفت نوع شادی و هفت غسل تعمید وجود دارد. هفت شهر عشق را عطار گشت ما هنوز اندر خم یک کوچه‌ایم. هفت در تاریخ: همراهان داریوش با خود او هفت نفر بودند، در نقش رستم در بالای آرامگاه داریوش، هفت نقش ملاحظه می‌شود. جنگهای هفت ساله در زمان لئوی ۱۱ واقع شد. اژدهای هفت سر معروف است. هفت پسر گشتاسب به هفت راهزن تبدیل شدند و هفت خوان رستم و اسفندیار معروف است. سفره‌ای است که ایرانیان هنگام نوروز می‌آرایند. آنچه که در این سفره قرار می‌گیرد، باید دارای خصوصیت زیر باشد:

۱. پارسی باشد؛ ۲. با بند واژه‌ی «س» آغاز شود؛ ۳. ریشه‌ی گیاهی داشته باشد؛ ۴. خوردنی باشد؛ ۵. اسم مرکب نباشد؛ ۶. برای بدن سودمند باشد؛ بنابراین هر آنچه که دارای این ویژگی‌ها نباشد - اگر چه با بند واژه‌ی «س» هم آغاز شده باشد - نمی‌توان جزء هفت سین به حسابش آورد.

در زبان پارسی، تنها هفت چیز هستند که این ویژگی‌ها را دارا هستند:

۱. سیر: به نام و عنوان اهورامزدا ۲. سیب: به نام و عنوان سپندارمذ (اسفند) ۳. سبزی: به نام فرشته‌ی اردیبهشت ۴. سنجد: به نام فرشته‌ی خرداد ۵. سرکه: به نام فرشته‌ی مرداد ۶. سمنو: به نام فرشته‌ی شهریور ۷. سماق: به نام فرشته‌ی بهمن

از عناصر سفره هفت سین در تعبیری دیگر اینگونه یاد می‌شود: ۱. سیر: برای پاکیزگی ۲. سرکه: برای پاکیزگی ۳. سماق: برای پاکیزگی ۴. سنجد: تولد ۵. سمنو: نماد خوبی و رشد گیاه ۶. سبزه: موجب فراوانی برکت می‌شود ۷. سیب: نمادی از زایش هرچند که در سفره هفت سین باید به هر حال هفت جزء که با آوای «سین» آغاز می‌شوند (نمادی از «سپنتا») چیده شود، ولی برای زینت و چیدمان دلپذیرتر سفره هفت سین، تقریباً همه خانواده‌های ایرانی اجزاء دیگری هم در سفره می‌چینند و در آرایش و رنگامیزی سفره شان نهایت خوش سلیقگی را اعمال می‌کنند.

آینه و قرآن کریم نیز در کنار آن هم از اجزائی است که تقریباً در هر سفره هفت سینی چیده می‌شود.

برخی بر این باورند که سکه که نماد «دارایی» و آب که نماد «پاکی و روشنایی» است بهتر است در کنار هم قرار گیرند و سکه را درون ظرفی از آب سر سفره می‌گذارند.

هفت سین قرآنی

۱- سلامٌ قولاً مِنْ رَبِّ رَحِيمٍ (یس ۵۸) از جانب پروردگار [ی] مهربان [به آنان] سلام گفته می‌شود. این ندای روح افزا و نشاط بخش و مملو از مهر و محبت خدا، چنان روح انسان را در خود غرق می‌کند و به او لذت، شادی و معنویت می‌بخشد، که با هیچ نعمتی برابر نیست، آری شنیدن ندای محبوب، ندایی آمیخته با محبت و آکنده از لطف، سرتا پای بهشتیان را غرق سرور می‌کند، که یک لحظه‌ی آن بر تمام دنیا و آنچه در آن

است برتری دارد. از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایت شده: “در همان حال که بهشتیان غرق در نعمتهای بهشتی هستند نوری بر بالای سرایشان آشکار می‌شود؛ نور لطف خداوند که بر آنها پرتو افکنده است. پس ندایی بر می‌خیزد که “سلام بر شمالی بهشتیان”، نظر لطف خداوند چنان بهشتیان را مجذوب می‌کند که از همه چیز جز او غافل می‌شوند، و همه نعمتهای بهشتی را در آن حال به دست فراموشی می‌سپارند.

۲- سلام علی نوح فی العالمین. (صافات/ ۷۹) درود بر نوح در میان جهانیان. چه افتخاری از این برتر و بالاتر که خداوند بر حضرت نوح علیه السلام، سلام می‌فرستد، سلامی که در میان جهان و جهانیان باقی می‌ماند و تا دامنه قیامت گسترده می‌شود، سلام خدا توأم با ثناء جمیل و ذکر خیر بندگان در قرآن کریم؛ کمتر سلامی به این گستردگی و وسعت درباره کسی دیده می‌شود، به خصوص اینکه لفظ “العالمین” معنی وسیعی دارد که نه تنها همه انسانها، بلکه عوالم فرشتگان و ملکوتیان را نیز در برمی‌گیرد.

۳- سلام علی ابراهیم. (صافات/ ۱۰۹) درود بر ابراهیم. در آیات پیش از این آیه، به چگونگی بشارت دادن فرزندی بردبار و پرستقامت بر حضرت ابراهیم، و جریان دستور ذبح اسماعیل - فرزند ایشان - و تسلیم بودن هر دوی آنها بر این امر به میان آمده است که پس از یادآوری این قضایا، خداوند می‌فرماید: سلام بر ابراهیم [آن بنده مخلص و پاک باد].

۴- سلام علی موسی وهارون. (صافات/ ۱۲۰) “درود بر موسی وهارون.” در آیات پیش از این آیه، خداوند ضمن آیاتی، جریانات حضرت موسی وهارون را نقل می‌فرماید: - ما این دو برادر و قوم آنها را ازاندوه بزرگ رهایی بخشیدیم. (صافات/ ۱۱۵) - ما آنها را یاری کردیم تا آنها بر دشمنان نیرومند خود پیروز شدند. (صافات/ ۱۱۶) - ما به آن دو، کتاب آشکار دادیم.

(صافات/ ۱۱۷) - ما آن دو را به راه راست هدایت نمودیم. (صافات/ ۱۱۸) - ما ذکر و یاد خیر آنها را در اقوام بعد باقی و برقرار ساختیم. (صافات / ۱۱۹) و بعد از یادآوری موارد فوق خداوند برآن دو سلام می‌رساند. سلامی از ناحیه پرودگار بزرگ و مهربان. سلامی که رمز سلامت در دین و ایمان در اعتقاد و مکتب، و در خط و مذهب است. سلامی که بیانگر نجات و امنیت از مجازات و عذاب این جهان و آن جهان است.

۵- ؟سَلَامُ عَلٰی اٰلِ یَاسِیْن. (صافات/ ۱۳۰) درود بر پیروان الیاس (۱) خداوند می‌فرماید: ما نام نیک الیاس را در میان امتهای بعد جاودان کردیم. (صافات / ۱۲۹) امتهای دیگر ، زحمات این انبیاء بزرگ (الیاس و سلاله‌ی او) را که در پاسداری خط توحید، و آبیاری بذر ایمان منتهای تلاش و کوشش را به عمل آوردند ، هرگز فراموش نخواهند کرد ، و تا دنیا برقرار است یاد و مکتب این بزرگ مردان فداکار زنده و جاویدان است. تعبیر به “ ال یاسین ” به حای “ الیاس ” یا به خاطر این است که ال یاسین لغتی در واژه “ الیاس ” بوده و هر دو به یک معنی است ، و یا اشاره به الیاس و پیروان او است که به صورت جمعی آمده است.

۶- سَلَامٌ عَلَیْکُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوْهَا خَالِدِیْنَ. (زمر/ ۷۳) “ ... سلام بر شما ، خوش آمدید ، در آن درآیید [و] جاودانه [بمانید] در این آیه ، خداوند می‌فرماید که بهشتیان وقتی به بهشت می‌رسند ، در حالی که درهای آن گشوده شده است ، در این هنگام نگهبانان بهشت ، آن ملائک رحمت به آنها می‌گویند: سلام بر شما ، گوارا باد این نعمتها بر شما ، داخل بهشت شوید و جاودانه بمانید.

۷- سَلَامٌ هٰی حَتّٰی مَطْلَعِ الْفَجْرِ. (قدر/ ۵) [آن شب] تا دم صبح ، صلح و سلام است. این آیه ، در توصیف شب قدر است. آن شبی است که قرآن در آن نازل شده و عبادت و احیاء آن معادل هزار ماه است ، خیرات و برکات الهی در آن شب نازل می‌شود و رحمت

خاص الهی شامل بندگان می گردد و فرشتگان و روح در آن شب نازل می گردند. به این ترتیب ایرانیان سفره هفت سینی ایرانی با تدین و خلوص نیست را به استقبال سال نو می فرستند پیشاپیش نوروزتان پیروز.

هنر سفره آرای و تزئین گوجه فرنگی به شکل گل

تزئین گوجه فرنگی به شکل گل که بسیار زیباست را در تصویر می بینید شما هم می توانید با استفاده از گوجه فرنگی این گل زیبا را درست نمایید

وسایل مورد نیاز :

گوجه فرنگی

چاقو

اسکته ۷ شکل

روش کار :

گوجه فرنگی را از طول در دو خط از مرکز به فاصله نیم سانتیمتر از هم تا وسط گوجه فرنگی ببرید. (دسته سب)

با اسکته لبه سب را فرم دهید.

با استفاده از نوک چاقو ، پوست لبه‌ی سب را کمی از گوشت جدا کنید.

تخم دو تکه‌ی جدا شده از دسته سب را خارج کنید.

دو تکه را مانند بشقاب زیر سب بگذارید.

تزئین تخم مرغ پخته به شکل قلب !

تخم مرغ پخته را با استفاده از وسایلی مختصر می‌توانید به شکل قلب درآورید.

برای تبدیل تخم مرغ پخته به شکل قلب مراحل زیر را دنبال کنید:

در مرحله اول:

به دو عدد کش، یک عدد سیخ چوبی و تکه‌ای کاغذ نیاز داریم.

در مرحله دوم:

تخم مرغ را روی کاغذ قرار داده و سیخ چوبی را روی طول تخم مرغ قرار داده و

کمی فشار دهید.

در مرحله سوم:

دو طرف سیخ چوبی را با کش محکم کرده و چند دقیقه صبر کنید.

در مرحله چهارم:

با برداشتن سیخ چوبی و کش، تخم مرغ پخته شده به صورت شکل شماره ۴ درمی‌آید.

در مرحله پنجم:

تخم مرغ را مطابق عکس از دو طرف به سمت داخل فشار دهید.

در مرحله ششم:

تخم مرغ را از وسط به دو نیم تقسیم کرده، که به شکل قلب درخواهد آمد.

*تخم مرغ قلبی شکل را می‌توانید با اشکال مختلفی از گوجه و خیارشور تزئین کرده و میل کنید.

دکوراسیون فصلی میز غذا !!!

آشنایی با دکوراسیون میز غذا برای تمام فصل‌ها

آیا تاکنون متوجه شده‌اید که میز غذا اگر به زیبایی چیده شود، مزه غذا را هر چند ساده

عوض کرده، آن را خوشمزه تر می کند. انداختن یک رومیزی زیبا، انتخاب کارد، قاشق، چنگال و رنگ مناسب فصل کار چندان سختی نیست.
با توجه به هر فصل در چیدن میز غذا سلیقه خود را نشان دهید.

بهار

- در فصل بهار از رنگ های ملایم صورتی، زرد و لیمویی استفاده کنید.
- رومیزی گل بهی و ظرف های سفید غذا مناسب این فصل است.
- سرویس قاشق و چنگال باید نقره ای یا روشن باشد.
- یک سبد زیبا انتخاب کرده، آن را با لاله های رنگی و سبزه گندم پر کنید.
- ظرف شیشه ای با دانه های ژله ای یا شکلات های رنگی مختلف به عنوان تزئین را فراموش نکنید.
- از تخم مرغ های مصنوعی و تزئینی استفاده کنید و آن ها را با وصل کردن به گل ها مرکز توجه قرار دهید.

تابستان

- ظروف چینی سفید کار تزئین یک میز را برای فصل تابستان آسان می کنند.
- از زیربشقابی های چایی آماده استفاده کرده، سعی کنید رنگ ها مکمل یکدیگر باشند.
- با یک گل آرای ساده مانند قرار دادن گل ژربرا، مارگریت یا یک دسته گل های ریز زرد داخل یک گلدان بلور که برای هر مناسبتی ایده آل اند، گرمی تابستان را به گرمی غذای خود بیفزایید.

- یک دسته گل وحشی زیبا را داخل یک گلدان سفید قرار دهید تا مرکز توجه قرار گیرد.

پاییز

- از کدو تنبل سفید (بله تعجب نکنید سفید) می‌توانید به عنوان گلدانی زیبا برای قرار دادن گل‌های لاله، رز، داوودی و شیپوری به رنگ‌های زرد، نارنجی و گل‌بهی استفاده کنید.
- سبزی زیبا از سیب، خشکبار و میوه درخت کاج تمام توجه‌ها را متوجه خود خواهد کرد.
- رومیزی را با شمع و سب و چوبی قیف‌مانند تزئین کنید تا زیبایی میز شما چند برابر شود.

زمستان

- برای فصل زمستان سعی کنید رومیزی تیره‌تری انتخاب کنید.
- انتخاب گل‌های سفید و قرمز و نیز برگ‌های همیشه سبز جلوه‌ای خاص خواهد داشت.
- از یک شمع روشن استفاده کنید و دور آن را میوه کاج بچینید.
- برای ایجاد جوی گرم‌تر، به جای لیوان‌های شیشه‌ای و قاشق و چنگال‌های نقره‌ای، از لیوان‌هایی با حاشیه طلایی و نیز سرویس کارد و چنگال طلایی استفاده کنید.
- سعی کنید اولویت شما در انتخاب دکور میز رنگ‌های قرمز تیره و قهوه‌ای باشد.

تهیه میوه خشک برای آجیل شب یلدا

یکی دیگر از تنقلات مفید و شیک شب یلدا آجیل میوه‌های خشک است که نه تنها برای این شب بلکه همیشه می‌تواند برای کودکان ما جایگزین تنقلات ناسالم شود که جدا

از خشک شدن با دستگاههای مخصوص و تهیهی آنها از آجیل فروشی‌ها، می‌توان آنها را در منزل وبه دو روش ساده خشک کرد:

روش اول:

هر نوبت میوه‌ای را به دلخواه پس از شستشو و هر کدام که می‌شود با پوست نیز مصرف کرد را برش داده و حلقه حلقه کنید و بر روی فویل یا سینی که روی شومیز یا فن قرار داده اید پهن کنید.

از یک پارچه‌ی تمیز و سفید استفاده کرده و روی آنها را بپوشانید تا نور مستقیم به آنها نرسد که اگر شومیز یا فن در جای تاریکی باشد بهتر بوده و نیازی به پارچه نخواهد بود. پس از یک روز برای جلوگیری از چسبیدن میوه‌ها به فویل یا سینی آنها را برگردانده و جابه‌جا کنید تقریباً با این روش پس از سه تا چهار روز میوه‌های خشک شما آماده خواهند بود.

روش دوم:

میوه‌های شسته و آماده شده را بر روی سینی یا روی پارچه‌ی سفید تمیزی که روی یک میز یا سطحی که از زمین بالا تر است پهن کرده اید بریزید و در جایی کاملاً خشک و تاریک قرار دهید و باز پس از یک روز آنها را برگردانده و جابه‌جا نمایید. در این روش که طبیعی تر و بهتر است، بین ۷ تا ۸ روز طول می‌کشد تا میوه‌های شما خشک و برای مصرف آماده شوند.

سفره آرایشی و تزیین میز غذا

تزیین میز غذا یکی از هنرهای به روز دنیاست که هر کد بانویی به آن علاقه‌ای خاص دارد، گاهی شما مشاهده می‌کنید در منزلی میز غذایی را که خیلی کم روی آن غذا چیده

شده است ولی آنچنان رنگ و لعاب میز شما را می‌گیرد که از خوردن آن غذا بسیار لذت می‌برید.

هنر شما در آرایش میز غذاهای شما بسیار نکته مهمی است و شما باید حتی در ترکیب رنگ‌های غذاها روی میز دقت داشته باشید تا به بهترین شکل آن‌ها را بچینید شاید در کنار گذاشتن غذاها روی میز با کمی سلیقه شما بتوانید رنگی دیگر و جلوه‌ای دیگر به میز خود بدهید

سفره آرای و تزیین میز غذا آبی

این چیدمان آبی برای روز عید که همه به همدیگر هدیه می‌دهند مناسب است یا وقتی مادری برای روز عید تمام بچه‌های خود را دعوت کرده و می‌خواهد به تک تک بچه‌ها هدیه بدهد زیباترین تزئین است. اگر نامزدی و یا مهمانی خاصی است و یا دو زوج می‌خواهد انگشتی رد و بدل کنند و یا روز قلبها و هزاران مناسبت دیگر که می‌توان چنین چیدمانی سر میز داشت. برای روز قلبها اگر من باشم هدیه را به شکل قلب و چیدمان را قرمز انتخاب میکنم. البته لازم نیست که همه هدیه بگیرند این فقط یک ایده است و شما بسته به امکانات مالی می‌توانید رنگ چیدمان را تغییر دهید.

طرح آبی به دلیل اینکه بسیار آرامش دهنده می‌باشد شما را نیز می‌تواند در مناسبت‌هایی که برای ابراز احساسات می‌باشد نیز استفاده کنید و از این طراحی لذت ابراز احساس خود را صد چندان کنید.

سفره آرای

یک کدبانوی نمونه به خوبی می‌داند در هر فصل ، از اهالی خانه و مهمانان چگونه

پذیرایی کند. مثلاً در زمستان اصولاً چای یا نوشیدنی گرم تهیه می‌کند اما این روزها که بازار گرما داغ داغ است و بیشترین چیزی که مورد استقبال قرار می‌گیرد، شربت و نوشیدنی خنک است اما یکی از فنون دیگری که نشان دهنده‌ی سلیقه‌ی کدبانوی خانه است، نحوه‌ی پذیرایی است. بهتر است همیشه با صرف وقت و سلیقه، نشان دهید که افراد خانواده و مهمانانمان برای تان مهم‌اند.

نیازی به هزینه‌ی زیاد نیست. کافی است کمی خلاقیت داشته باشید....

بخش خانواده در این مقاله راه‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم تا با تزئین یخی که برای شربت از آن استفاده می‌کنید، پذیرایی دلنشین تری را داشته باشید.

برای نوشیدنی‌ها می‌تونید با توجه به شربتی که تهیه می‌کنید. مثلاً شربت آلبالو، از قبل مقداری آلبالوی تازه رو داخل قالب یخ بندازید و بگذارید با آب یخ بزنه.

وقتی می‌خواهید شربت رو تهیه کنید دو سه تا از اون قالب‌ها رو داخل لیوان بندازید که فوق‌العاده زیبا می‌شود و میوه‌های دیگه‌ای مثل برش لیمو و پرتقال و شاتوت و همه‌ی میوه‌ها. بعضی وقتها هم از خورده‌های میوه داخل یخ استفاده کنید. پودر خاک شیر رو همراه با شکر و آب فراموش نکنید که قالب‌های یخِ دون دون زیبایی رو درست می‌کند.

فقط کافیه داخل قالب‌های یخ، وقتی آب می‌ریزیم یک تکه میوه‌ی کوچولو و یا یک برش از یک میوه و یا یک شاخه سبزی معطر تمیز و شسته شده مثل ریحان یا نعناع بگذاریم تا یخ ببنده. وقتی قالب رو داخل پارچ آب می‌اندازیم علاوه بر ته مزه‌ی خوشایندی که به آب میده، جلوه‌ی زیبایی رو به پارچ و میز غذامون هم می‌دهد.

تزئین برنج بشکلهای مختلف

مقداری از برنج را داخل دیس می‌ریزیم، مقداری از برنج را با زعفران مخلوط می‌کنیم،

زرشکها را از قبل سرخ می‌کنیم و زعفران به آن اضافه می‌کنیم خلال بادام و پسته را با زعفران و کشمش تفت می‌دهیم. هسته‌های خرما را بیرون آورده ، کمی تفت می‌دهیم و کنار برنج بصورت هلال می‌چینیم مقداری برنج زعفرانی شده را در گوشه‌ای بصورت جناغی می‌ریزیم و به آن پسته اضافه می‌کنیم.

گوشه‌ها را با زرشک سرخ شده ، تزئین می‌کنیم.

لیوانی داخل دیس پیرکس قرار می‌دهیم تا برنج حالت کوه به خود بگیرد، برنج را داخل دیس می‌ریزیم تا جاییکه لیوان پر از برنج شود. کلم را بصورت برگ در می‌آوریم. مقداری زعفران ، زرشک و کشمش داخل آنها می‌ریزیم و در لیوان برنج می‌گذاریم. خرما را از قبل تفت می‌دهیم و به آنها اضافه می‌کنیم.مقداری خلال بادام ، خلال پسته و زرشک روی آنها می‌ریزیم و اطراف برنج را نیز با این مواد تزئین می‌کنیم.

۱۶ نکته مهم درباره سفره و میز ناهارخوری

آنچه از سفره نمی‌دانستید

صبحانه، ناهار، شام. بیشتر ما روزی ۳ وعده غذا می‌خوریم و در هر وعده به ارزش غذایی که می‌خوریم و روش پخت غذاهایمان توجه داریم اما نکته دیگری که معمولاً از آن غفلت می‌کنیم، اهمیت سفره و سطحی است که روی آن غذا می‌خوریم؛ در حالی که این موضوع به‌طور مستقیم با سلامت ما ارتباط دارد.

در گذشته بیشتر از سفره‌های حصیری و پارچه‌ای استفاده می‌شد اما این روزها بیشتر از سفره‌های پلاستیکی استفاده می‌شود.

استفاده از این سفره‌ها به دلیل اینکه راحت‌تر تمیز می‌شوند و رطوبت و چربی غذا را به

سطوح زیرین انتقال نمی‌دهند و همچنین تنوع بیشتری در طرح و رنگ دارند، رایج‌تر است. در مورد سفره لازم است به این نکات بهداشتی توجه کنید:

بهتر است اندازه سفره غذا با تعداد نفرات و تعداد افراد خانواده تناسب داشته باشد تا شستن، پهن کردن و جمع کردن آن راحت‌تر باشد.

سفره‌هایی انتخاب کنید که پشت و روی‌شان معلوم است تا راحت بتوانید همیشه از سطح رویی سفره استفاده کنید. سفره‌های پشت کرک‌دار گرد و خاک و آلودگی بیشتری به خودشان می‌گیرند. همچنین سفره‌هایی که سطح صاف دارند نسبت به سفره‌هایی که طرح‌های برجسته دارند بهتر و راحت‌تر تمیز می‌شوند. هنگام چیدن ظروف یا توزیع غذا، روی سفره راه نروید.

تکه‌های غذا مانند استخوان‌های خورش، هسته آلو و... را در سفره نیندازید برای این کار از ظرف مخصوصی که برای این کار در سفره قرار می‌دهید، استفاده کنید.

باقی ماندن ذرات ریز غذا در سفره موجب رشد میکروب‌ها و آلودگی‌ها می‌شود. بعد از غذا خوردن سفره را با یک دستمال نخی نهم‌دار و سپس با یک دستمال خشک تمیز کنید و بعد از از بین رفتن رطوبت آن را تا کنید.

در صورت ریختن غذا در سفره حتماً آن را به طور کامل با آب گرم و مایع شوینده بشوید و ریز نور خورشید قرار دهید.

هنگام جمع کردن سفره، ابتدا دو سر سفره را روی هم قرار دهید و سپس آن را به دفعات لازم تا کنید با این کار قسمت زیر سفره که روی زمین بوده‌است با سطح داخلی آن که محل قرار دادن غذاست، تماس پیدا نمی‌کند.

باقی‌مانده نان را از سفره بردارید. ماندن نان در سفره موجب کپک زدن نان می‌شود. نان را در پارچه‌ای نخی بپیچید سپس در کیسه پلاستیکی قرار داده و در یخچال نگهداری کنید.









هر دو هفته یکبار سفره غذاخوری را با آب گرم و مایع شوینده بشوید و زیر نور شتابخش خورشید قرار دهید تا خشک شود.

تمیز کردن سفره بعد از غذاخوردن، آن هم سفره بزرگی که تعداد زیادی مهمان در آن غذا خورده‌اند، کار آسانی نیست. به همین خاطر بعضی‌ها ترجیح می‌دهند از سفره‌های یکبار مصرف پلاستیکی استفاده کنند و جمع کردن و دورانداختن کل سفره با باقی‌مانده غذاها و آشغال‌های داخل آن را خیلی لذت‌بخش می‌دانند غافل از اینکه این کار به محیط زیست آسیب می‌رساند. بنابراین بهتر است برای حفظ زمین پاک و سلامت آیندگان مان هم که شده، زحمت تمیز کردن و شستن سفره را بپذیریم.

وقتی سفره روی زمین پهن می‌شود، هنگام نشستن و برخاستن از روی زمین فشار زیادی به استخوان‌ها و مفاصل زانو و کمر وارد می‌شود. به همین دلیل خیلی‌ها به ویژه افراد مسن ترجیح می‌دهند در حالت نشسته و پشت میز غذا بخورند اما در مورد میز غذاخوری هم باید نکاتی مورد توجه قرار بگیرد. نکته‌های زیر را بخوانید.

از میز برای قرار دادن اشیا و لوازم هم استفاده می‌شود. گاهی ممکن است جاکلیدی، کیف پول و پلاستیک میوه را که همگی حاوی آلودگی‌های زیادی هستند، روی میز بگذارید. گاهی هم ممکن است هنگام آشپزی از میز استفاده کنید و سطح میز با مواد خام مانند تخم‌مرغ، گوشت، مرغ و ماهی یا گل و لای سبزی آلوده شود.

بنابراین اگر روی میز غذا می‌خورید باز هم بهتر است هنگام غذا خوردن روی میز سفره بیندازید. بهتر است از یک سفره یا رومیزی پارچه‌ای که به راحتی بتوانید آن را با آب گرم و مواد شوینده بشوید، استفاده کنید. بعد از صرف غذا سفره را در سینک ظرف‌شویی بتکانید و هر چند وقت یکبار آن را با آب گرم و صابون بشوید و بگذارید زیر نور خورشید خشک شود.

بهتر است سطح روی میز غذاخوری شیشه‌ای باشد. تمیز کردن میزهای چوبی یا ترکیب شیشه و چوب مشکل است. چوب را نمی‌شود با محلول‌های شوینده آمونیاکی، سرکه یا محلول‌های شیشه پاک‌کن تمیز کرد.

بهتر است میز کنار پنجره یا زیر لامپ باشد تا آلودگی‌ها و کثیفی‌ها زود دیده و برطرف شوند.

در صورت وجود ترک رویه میز را تعویض کنید. ترک‌ها محل مناسبی برای رشد میکروب‌ها هستند و در یک ترک بسیار باریک تعداد بسیار زیادی میکروب جای می‌گیرد.

سطح میز را حداقل دو بار در هفته تمیز کنید. برای این کار از دستمال نخی تمیز و آب گرم و مایع شوینده استفاده کنید. علاوه بر سطح رویی لبه‌های میز را هم تمیز کنید. در صورتی که سطح میز خیلی آلوده است یک فنجان آب گرم، یک فنجان الکل و یک قاشق غذاخوری سرکه را با هم مخلوط کرده و روی میز اسپری کنید. بعد با دستمال تمیز آن را خشک کنید. در صورت لزوم برای از بین بردن لکه‌ها از فرچه استفاده کنید. سپس روی میز را با دستمال تمیز نمدار پاک کنید و اجازه دهید تا خشک شود.

پشت میز غذا بخوریم یا روی زمین

معمولاً جوانان و آنهایی که در ناحیه زانو، درد یا مشکلی ندارند می‌توانند هنگام غذا خوردن یا نشستن در منزل به صورت دوزانو یا چهارزانو بنشینند اما افرادی که در ناحیه زانو یا مفصل ران یا ستون فقراتشان مشکلی دارند و افراد بالای ۵۰ سال که علایم آرتروز یا ساییدگی در مفاصلشان شروع شده، هنگام نشستن باید مسایلی را رعایت کنند تا ناراحتی‌شان تشدید نشود. توصیه ما به این افراد این است که اگر برایشان امکان دارد در منزل پشت میز و روی صندلی بنشینند. هنگامی که فرد روی زمین می‌نشیند و غذا می‌خورد، مجبور می‌شود زانوهایش را خم کند یا ستون فقراتش را هنگام غذا خوردن به

سمت جلو خم کند که این حالت، قوز ایجاد کرده و در نتیجه فشار بیشتری بر زانو وارد می‌شود اما زمانی که فرد روی صندلی می‌نشیند، میزان فشار، به خصوص روی مفصل زانو کمتر می‌شود. مطلب دیگر اینکه وقتی فرد از روی صندلی بلند می‌شود، فشار کمتری بر زانوهایش وارد می‌کند تا زمانی که می‌خواهد از روی زمین بلند شود.

هنگامی که فرد روی صندلی می‌نشیند باید به این نکته توجه داشته باشد که ارتفاع صندلی باید در حدی باشد که کف پای فرد کاملاً روی زمین قرار بگیرد و زاویه ران‌ها و تنه روی ۹۰ درجه باشد، یعنی این زاویه نباید خیلی باز باشد و حالت منفرجه داشته باشد. مثل حالتی که صندلی بلند باشد و فرد مجبور باشد که پاهایش را به حالت مستقیم روی زمین نگه دارد و زاویه بین ران و تنه از حالت قائم خارج شود. نکته بعدی این است که قسمت پشتی صندلی باید کمی به سمت عقب متمایل باشد تا فرد بتواند روی آن راحت باشد.

به افرادی هم که دچار ساییدگی و آرتروز مفصل زانو شده‌اند توصیه می‌کنم در صورت امکان از میز استفاده کنند تا به زانوهایشان فشار کمتری وارد شده و مشکلی برایشان ایجاد نشود. همچنین این افراد بهتر است برای خوابیدن از تخت استفاده کنند تا هنگام بالا و پایین رفتن از روی تخت فشار کمتری روی زانوی خود وارد می‌کنند. گروهی از افراد نیز به دلیل مشغله کاری یا نبود فضای کافی مجبورند به صورت ایستاده غذا بخورند که این حالت از نظر ارتوپدی مشکلی ندارد اما از لحاظ مشکلات گوارشی یا روانی باید با متخصصان امر مورد بحث قرار گیرد.

درباره‌ی سفره آرایی

سفره آرایی یعنی چیدن میز غذا، سفره‌های مذهبی و غیره است. قصد داریم تمام مهارت‌های سفره آرایی را به شما ارائه دهیم، اینها همه بستگی به ذوق و سلیقه شما دارد. سفره آرایی در مورد غذاهاست و شامل انواع برنج، سالادها، مرباجات، ترشیجات، آشها،

سوپ‌ها سفره‌های مذهبی و سنتی ، صیفی جات ، سبزیجات ، تزئین دستمال سفره‌ها ، تزئین تخم مرغ و غیره است.
معرفی وسایل سفره آرایشی:

تویی دو سر:

برای درآوردن مواد به صورت دایره بکار برده میشود.

چاقوی آرایشی:

به شکل V می‌باشد که برای کنگره دادن به مواد بکار می‌رود.

مارپیچ دابل:

برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.

چاقوی دالبر برش دادن:

کاربرد این چاقو برای سیب زمینی و هویج استفاده میشود.

چاقوی دو سر:

برای پوست کندن و کنده کاری روی مواد استفاده میشود.

برش فنری:

وسیله‌ای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات و سبزیجات وجود دارد که نام آن برش فنری است.

شابلون یا مدلهایی وجود دارد که در سفره آرایشی بکار می‌رود:

قالبه‌های شیرینی:

برای درآوردن صیفی جات و سبزیجات استفاده می‌شود.

سوزنهای مروارید دار:

برای اتصال بعضی از وسایل بکار می‌رود

نحوه استفاده از وسایل ذکر شده:

با استفاده از چاقوی آرایشی ۷ شکل ، گوجه فرنگی را به شکل سبد در می آوریم، گوجه فرنگی دیگری را برای ساخت دسته سبد، برش می زنیم. زمانیکه برش می زنیم باید پشت سرهم باشد که براحتی از هم جدا شوند. برای خارج کردن مواد، از چاقوی توپی دو سر استفاده می کنیم.

چاقوی دو سر را در صیفی جات فرو می بریم و مواد آنرا بصورت گرد در می آوریم. از این وسیله برای تزئین هندوانه می توان استفاده کرد.

با استفاده از چاقوی مارپیچ دابل ، سر هویج را می زنیم و با فشار بصورت پیچ داخل هویج می کنیم و خارج می کنیم.

تزئین سفره غذا

۱- در کاسه ای بلورین مقداری آب بریزید و چند عدد تیلای رنگی کوچک و بزرگ و تعدادی صدف کف آن بیندازید و یا یک گل را پرپر کنید و روی آب بریزید ، و در میان آنها نیز از چند عدد شمع سبک و کوچک مخصوص روی آب استفاده نمایید و با روشن کردن آنها به سفره یلدایی خود گرمی و روشنی خاصی بیافزایید.

۲- در ظروف حاوی میوه های خشک و آجیل نیز می توانید برای تزئین و زیبایی بیشتر از شمعهای وارمر به شکلهای مختلف که در بازار موجود است استفاده کنید

۳- دو عدد دستمال سفره ی رنگی را باز کرده و چروک کنید و در دو بشقاب شیرینی خوری کوچک قرار داده و در وسط آنها از شمعهای گرد یا چهار گوش تخت و پهن قرار دهید و سفره ی خود را مزین نمایید.

آموزش تزئین نبات برای سفره عقد

شما شاخه نباتهاتون را چگونه تزئین می کنید؟ از چه ایده ای برای این کار بهره می گیرین ؟

وسایلی که نیاز دارین روبان به رنگ دلخواه ، نباتهای شاخه ای کوچک و سیم های مخصوص گلسازی است.

ابتدا باید سیم ها را به اندازه کوتاه برین بعد به شکل قلاب در بیارین و سر دیگرش را وارد نبات کنید و با روبان سر قلاب شکل را پایون بزنید اگه نمی خواهید که نباتها را آویزان کنید می تونید به صورت دسته گل آن را تزئین کنید یعنی دسته ای از آنها را به هم وصل کنید و یک پایون بزرگ به آنها بزنید و بعد در ظرفها یا صندوقهای خوشگل قرار بدین همه این کارها با کمی ذوق و خلاقیت بسیار زیباتر می شود.

آشنایی با وسایل و ابزار سفره آرای

سفره آرای یعنی چیدن میز غذا ، سفره های مذهبی و غیره است. این درس بعنوان یک واحد درسی در دانشگاه جامع علمی کاربردی تدریس می شود و قصد داریم تمام مهارت های سفره آرای را به شما ارائه دهیم، اینها همه بستگی به ذوق و سلیقه شما دارد.

سفره آرای در مورد غذاها است و شامل انواع برنج ، سالادها، مرباجات، ترشیجات ، آشها ، سوپها سفره های مذهبی و سنتی ، صیفی جات ، سبزیجات ، تزئین دستمال سفره ها ، تزئین تخم مرغ و غیره است.

معرفی وسایل سفره آرای :

تویی دو سر: برای درآوردن مواد به صورت دایره بکار برده می شود.

چاقوی آرایشی: به شکل V می باشد که برای کنگره دادن به مواد بکار می رود.

مارپیچ دویل: برای سیب زمینی و هویج استفاده می شود.

چاقوی دالبر برش دادن: کاربرد این چاقو برای سیب زمینی و هویج استفاده می شود.

چاقوی دو سر: برای پوست کندن و کنده کاری روی مواد استفاده می شود.

وسيله‌ای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات و سبزیجات وجود دارد که نام آن برش فزری است.

شابلون یا مدلهایی وجود دارد که در سفره آرای بکار می رود :

قالبه‌های شیرینی: برای درآوردن صیفی جات و سبزیجات استفاده می شود.

سوزنهای مروارید دار: برای اتصال بعضی از وسایل بکار می رود

نحوه استفاده از وسایل ذکر شده :

با استفاده از چاقوی آرایشی V شکل ، گوجه فرنگی را به شکل سبد در می آوریم، گوجه فرنگی دیگری را برای ساخت دسته سبد، برش می زنیم. زمانیکه برش می زنیم باید پشت سرهم باشد که براحتی از هم جدا شوند. برای خارج کردن مواد، از چاقوی توپی دو سر استفاده می کنیم.

چاقوی دو سر را در صیفی جات فرو می بریم و مواد آنرا بصورت گرد در می آوریم. از این وسیله برای تزئین هندوانه می توان استفاده کرد.

با استفاده از چاقوی مارپیچ دویل ، سر هویج را می زنیم و با فشار بصورت پیچ داخل هویج می کنیم و خارج می کنیم.

معرفی وسایل سفره آرای

تویی دو سر: برای درآوردن مواد به صورت دایره بکار برده می‌شود.
چاقوی آرایشی: به شکل V می‌باشد که برای کنگره دادن به مواد بکار می‌رود.
مارپیچ دوبل: برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.
چاقوی دالبر برش دادن: کاربرد این چاقو برای سیب زمینی و هویج استفاده می‌شود.
چاقوی دو سر: برای پوست کندن و کنده کاری روی مواد استفاده می‌شود. وسیله‌ای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات و سبزیجات وجود دارد که نام آن برش فنی است.

شابلون یا مدلهایی وجود دارد که در سفره آرای بکار می‌رود
قالبه‌های شیرینی: برای درآوردن صیفی جات و سبزیجات استفاده می‌شود.
سوزنهای مروارید دار: برای اتصال بعضی از وسایل بکار می‌رود

نحوه استفاده از وسایل ذکر شده :

با استفاده از چاقوی آرایشی ۷ شکل ، گوجه فرنگی را به شکل سبد در می‌آوریم، گوجه فرنگی دیگری را برای ساخت دسته سبد، برش می‌زنیم. زمانیکه برش می‌زنیم باید پشت سرهم باشد که براحتی از هم جدا شوند.

برای خارج کردن مواد، از چاقوی تویی دو سر استفاده می‌کنیم. چاقوی دو سر را در صیفی جات فرو می‌بریم و مواد آنرا بصورت گرد در می‌آوریم. از این وسیله برای تزئین هندوانه می‌توان استفاده کرد.

با استفاده از چاقوی مارپیچ دوبل ، سر هویج را می‌زنیم و با فشار بصورت پیچ داخل

هویج می کنیم و خارج می کنیم.

تزئین تره فرنگی شکل گل داوودی

در این قسمت شما می توانید با استفاده از تره فرنگی گل های زیبای داوودی را درست نموده و به سفره زیبای خود جلوه بیشتری ببخشید

گل داودی

وسایل مورد نیاز :

تره فرنگی ، چاقوی حکاکی ، قیچی

روش کار :

از قسمت سفید تره فرنگی به طول ۷ سانتیمتر جدا کنید.

روی اولین لایه ۶ گلبرگ بلند ایجاد کنید.

با قیچی سر گلبرگ ها را گرد کنید.

گلبرگ های ردیف دوم را بین گلبرگ های ردیف اول ایجاد کنید.

با قیچی ، سر گلبرگ ها را گرد کنید.

مرکز تره فرنگی را بعد از فرم دادن ۵ لایه گلبرگ کوتاه کنید.

مرکز تره فرنگی را با چاقو برش های متعدد دهید و سپس ، گل را در آب سرد بگذارید تا

باز شود.

ژله دو رنگ

آشپزی - انواع دسر - ژله دو رنگ

مانند ژله ساده ژله را آماده می‌کنیم آبلیمو را به آن اضافه کرده و در ۲ ظرف بصورت و قرار می‌دهیم و رنگها را در ظرف‌ها می‌ریزیم. ۱ ظرف قرمز و یک ظرف سبز...

مواد لازم

- پودر ژلاتین ۳۰ گرم
- شکر ۳۲۰ گرم
- رنگ قرمز چند قطره
- رنگ سبز چند قطره
- آب ۱ لیتر
- آبلیمو ۱ قاشق غذاخوری (اگر بخواهید بجای آبلیمو اسانس میزنید)

• طرز تهیه:

مانند ژله ساده ژله را آماده می‌کنیم آبلیمو را به آن اضافه کرده و در ۲ ظرف بصورت و قرار می‌دهیم و رنگها را در ظرف‌ها می‌ریزیم. ۱ ظرف قرمز و یک ظرف سبز. ظرف ژله را با آب سرد می‌شوئیم و ژله قرمز را ریخته در یخچال قرار می‌دهیم تا خود را ببندد. وقتی قرمز بسته شد ژله سبز را روی آن ریخته و در یخچال قرار می‌دهیم. اگر بخواهیم می‌توانیم وسط ۲ ژله کمی کمپوت سیب پخته یا گلابی تکه‌تکه کرده و بگذاریم و ژله دوم را ریخته، در یخچال قرار دهیم بعد ۲ ساعت با نوک چاقو لبه ژله را جدا کرده و زیر آبجوش می‌گیریم یا در قابلمه آبجوش یک لحظه قرار داده و در ظرف بر می‌گردانیم و روی آن را با پودر نارگیل و خامه فرم گرفته تزئین می‌کنیم.

تزئین حلوا

معمولاً وقتی هر کس حلوا می‌پزد سعی می‌کند روی آنرا به بهترین شکل ممکن تزئین نماید.

تزئین چغندر به شکل گل رز

با استفاده از چغندر قرمز می‌توانید گل‌های رززیبایی درست کنید و سفره خود را با آن زینت دهید رنگ طبیعی چغندر جلوه خاصی به گل‌های شما خواهد داد

وسایل موردنیاز :

چغندر، چاقو، چاقوی حکاکی.

روش کار :

چغندر را پوست بکنید.

۵ گلبه‌گ ردیف اول را به ضخامت ۳ میلیمتر ایجاد کنید ، زیر گلبه‌گ‌ها را نازک بردارید.

لایه‌های بعدی گلبه‌گ‌ها را مانند ردیف ۲ بین گلبه‌گ‌های قبلی ایجاد کنید.

در وسط گل گلبه‌گ‌های کوچک ایجاد کنید.

یلدا واژه‌ای سریانی است و به معنای ولادت است، ولادت خورشید (مهر و میترا) و ولادت مهر شکست ناپذیر.

یلدا برابر با شب اول جدی و شب هفتم دی ماه جلالی و شب بیست و یکم دسامبر فرانسوی است و چون این شب را با میلاد مسیح تطبیق کرده‌اند از این رو بدین نام نامیده

شده است. جشن میلاد مسیح که در ۲۵ دسامبر تثبیت شده در اصل جشن ظهور میترا بوده که مسیحیان قرن چهارم میلادی آن را روز تولد مسیح قرار داده‌اند.

طبق سنن و آداب قدیمیان همیشه رسم بر این بوده در بلند ترین شب سال که برابر با آخرین شب آذر ماه است اقوام و خویشان و کوچکترها به دیدن بزرگترها و مادر بزرگ و پدر بزرگهای دوست داشتنی بروند و با گرفتن فال حافظ و خواندن شاهنامه در کنار قرآن این شب را به یاد ماندنی تر کنند و اما خوردن تنقلات مخصوص این شب نباید فراموش شود به طوری که خیلی از قدیمی‌ها هندوانه و خربزه و انگور و انار مخصوص این شب را از دو، سه هفته قبل در محلهای خنک منزلشان نگهداری می‌کردند که نشان می‌داد این شب برایشان بسیار حائز اهمیت بوده است. دور کرسی نشستن‌ها که بازگو کردن آن برای جوانان و فرزندان امروزی باید با توضیحات خاص خود همراه باشد، اما بدون آن کرسی‌ها هم می‌شود بر دور سفره‌ی سنتی ویا حتی مدرن شب یلدایی نشست و به این شب بلند به یاد ماندنی نشاط و شادابی ویژه‌ای بخشید.

روش سنتی :

برای سفره از پارچه‌ی ترمه یا پته‌ی کرمان و یا هر نوع پارچه‌ی گل دوزی شده به سبک و سیاق قدیمی و سنتی استفاده کرده و چون هم اکنون دیگر از آن کرسی‌های با صفای قدیمی خبری نیست می‌توانید سفره را بر روی میز گرد یا چهار گوش با پایه‌های کوتاه پهن کنید و تمام مواد تزیین شده را در ظرفهای سفالی رنگی و یا چینی‌های گل سرخی قدیمی ویا حتی نقره در سفره قرار دهید. قرآن، که بهتر است با معنی و منظوم باشد را به همراه شاهنامه و دیوان حافظ، بین دو شمع مورد نظرتان و یا در کنار کاسه‌ی بلورین حاوی شمع‌ها در بالای سفره قرار داده و بین آنها چند شاخه گل نرگس بگذارید تا سفره‌ی زیبا و معطری داشته باشید و آن شب را دور سفره با خواندن قرآن و شاهنامه و گرفتن فال حافظ

در کنار دوستان و اقوام شبی به یادماندنی و خاطره انگیز سازید.

روش مدرن وامروزی:

در این روش از انواع سرمه‌ها و رومیزی‌های جدید به سلیقه‌ی خود استفاده کرده و در وسط میز ناهار خوری و یا میزهای کوچکتر پهن کرده و به آرامی با دست قسمت‌هایی از رومیزی را چروک و برآمده کنید و وسایل مورد نیاز و تزئین شده را در ظرف‌های سیلور یا کریستال قرار داده و در فواصل برآمدگی‌های سفره بچینید. قرآن منظوم ، شاهنامه و دیوان حافظ را نیز در بالای سفره قرار داده و بین آنها از انواع گل‌های معطر و تازه به سلیقه‌ی خود بگذارید و در کنار سفره‌ای که با عطر و بوی کتاب آسمانی قرآن و نعمت‌های بی دریغ خداوند مزین و خوشبو شده شبی آسمانی را به دوستان و اقوام هدیه کنید.

سفره آرای و تزئین میز غذا

آموزش چیدمان غذاها بر روی میز غذا و جلوه‌ای دیگر و شکل تر دادن به میز یک هنر بسیار زیبا است که ما در تصاویر زیر تلاش می‌کنیم تا مدل‌هایی از آن را برای شما نشان دهیم.

دسرهای بعد از غذاها یکی از واجبات در میزهای مجلسی می‌باشند پس دقت کردن در طراحی آن‌ها نیز بسیار مهم می‌باشد.

تزئین میز غذا با گیاهان

■ تعدادی برگ و گیاه تازه

■ چسب یا سیم گلسازی

● طرزکار

با استفاده از گیاهان طبیعی می‌توان میز غذا را تزئین کرد. بدین منظور برگ‌ها را بین دو برگ از یک کتاب قطور قرار دهید تا صاف شوند.

پس از گذشت ۴۸ ساعت می‌توانید از آنها برای تزئین میز استفاده کنید. علاوه بر این می‌توان از برگ رزماری برای تزئین دستمال سفره و به عنوان حلقه دستمال استفاده کرد. ابتدا باید تکه‌ای سیم گلسازی را دور دستمال پیچیده و سپس روی آن را با پیچیدن برگ رزماری پوشانند.

براق کردن هویج به روش کلاسیک

هویج‌های براق شده را می‌توانید برای تزئین مرغ، دور ظرف چیده و یا به عنوان مخلفات و یا پیش غذا برای انواع غذاها استفاده کنید.

مواد لازم: برای ۴ نفر به عنوان پیش غذا

هویج پوست کنده نیم کیلو

کره بدون نمک یا مارگارین ۳-۲ قاشق غذاخوری

نمک یک قاشق چای خوری

آب مرغ یک سوم پیمانه

شکر یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

- هویج‌ها را به صورت اریب، مطابق شکل برش دهید. سعی کنید تا حد امکان هویج‌ها را یکسان برش دهید تا به طور یکنواخت بپزند.
- کره را درون تابه‌ای روی حرارت متوسط ذوب کرده و هویج‌ها را درون آن ریخته هم بزنید، سپس حرارت را کم کنید.
- روی هویج‌ها نمک ریخته و هم بزنید و ۳-۴ دقیقه آن‌ها را سرخ کنید.
- شکر را اضافه کرده و مجدد همبزنید.
- در مرحله آخر، آب مرغ را اضافه کرده، درب ظرف را گذاشته و تا حدود ۳ دقیقه دیگر آن‌ها را بپزید.
- درب ظرف را برداشته، هویج‌ها را هم بزنید و صبر کنید تا اکثر آب درون ظرف بخار شود.
- ظرف را از روی اجاق برداشته و آن را بچشید و در صورت لزوم نمک و یا شکر بیشتر به آن اضافه کنید.

تزئین هویج به شکل گل

شما می‌توانید به راحتی با طی کردن مراحل که در تصاویر زیر آمده است به هویج شکلی دیگر دهید که بسیار زیباست و از هنر این کار لذت می‌برید ما در این قسمت یاد خواهیم گرفت که چه طوری از هویج شکلی بسیار زیبا بسازیم.

آیا می‌دانید رنگ غذا، انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در حقیقت هر رنگ به نحو خاصی حامل انرژی خاصی است و هر رنگ بر روی جسم و جان عمل می‌کند. رنگ‌ها و نقش آن‌ها را در زمینه هیجان‌ها و نیز آرامش روان و سلامت جسم و جان آدمیان نمی‌توان نادیده گرفت و مورد بی‌اعتنایی قرار داد. رنگ‌ها قادرند

احساسات آدمی را تحریک کنند و روان انسان را بیدار سازند و سبب آرامش یا کوشش شوند و غم یا شادی را در جان ما بوجود آورند.

نقش رنگ‌ها در احساسات عاطفی و تحریکات عصبی بسیار مهم، و دانستن و عمل کردن آنها در سلامت و طول عمر بسیار مؤثر است.

در دنیای تغذیه نیز برخی از رنگ‌ها، اشتهاآور هستند و به شدت باعث تحریک غدد بزاقی می‌شوند این رنگ‌ها شامل طیف‌ها و هم خانواده‌های رنگ زرد، نارنجی و قرمز هستند.

رنگ سرخ، اشتهابرانگیز است، به این دلیل بسیاری از رستوران‌ها از رنگ سرخ استفاده می‌کنند. این کار بهترین ابزار برای بالا بردن صورت حساب مشتری است.

در مورد تزیین و آرایش غذا، رنگ یکی از مهم‌ترین عناصری است که می‌تواند به زیبایی شکل غذا کمک کند. در مجموع غذاهایی که خوشرنگ هستند به ذائقه خوشتر می‌نشینند و جالب اینجاست که حتی اگر غذا طعم خیلی خوبی هم نداشته باشد، خواستنی تر است. رعایت ترکیب‌های رنگی در غذا را هم می‌توان به هنگام پخت غذا و هم در تزیین رعایت کرد.

استفاده از سبزی‌های رنگی، میوه‌های رنگی در کنار غذا و حتی گل‌های رنگی می‌تواند به این مقوله کمک بسزایی کند.

به طور مثال یک طرف سالاد را در نظر بگیرید که فقط به آن هویج هم اضافه کنید و اگر می‌خواهید در عرض چند ثانیه از ظرف سالاد شما چیزی نماند به آن کلم قرمز و ذرت هم بیفزایید. حالا ظرف سالاد شما بیشتر به یک اثر نقاشی رنگین شبیه است تا یک ظرف سالاد و مسلماً سالاد شما با اشتهای بیشتری خورده می‌شود و همه سلیقه شما را ستایش می‌کنند. در مورد استفاده از ظروف غذا هم می‌توان دوباره به استفاده از رنگ‌های گرم که قبلاً نام برده شد، اشاره کرد.

سعی کنید در ترکیب ظروفي که برای استفاده و صرف غذا انتخاب می‌کنید از این رنگ‌ها استفاده کنید. بسیاری از مادرانی که کودکان کم‌اشتها یا بی‌اشتها دارند با انتخاب ظروف زرد، قرمز یا نارنجی برای غذا دادن به فرزندانشان می‌توانند این حالت را از بین ببرند. حتی می‌توانند زمانی که مشغول غذا دادن به کودکان خود هستند لباس‌هایی با رنگ‌های اشتهاآور به تن کنند.

برای انتخاب رنگ در دکوراسیون محلی که غذا در آن صرف می‌شود مانند آشپزخانه یا رستوران باید جانب احتیاط را رعایت کرد. درست است که رنگ‌هایی که طول موج بلند دارند اشتها را تحریک می‌کنند اما باید دقت کرد این رنگ‌ها به دلیل طول موج بلند بسیار پرتحرک و با انرژی هستند و استفاده از آنها در سطوح وسیع تا حدودی باعث آزار و اذیت چشم می‌شود. بنابراین باید در سطوح کوچکتری از این رنگ‌ها استفاده کرد و برای خنثی کردن اثر چنین رنگ‌های محرکی از رنگ‌های نسبتاً سردتر با طول موج پایین‌تر باید استفاده کرد، رنگ‌هایی مانند آبی و سبز.

در پایان یادآور می‌شویم که شناخت خواص رنگ‌ها سهم بسزایی در زندگی دارد. بخش بسیار مهمی از این نقش متعلق به برنامه غذایی و نوع تغذیه انسان است، کافی است که یکبار امتحان کنید و به معجزه این دانش در زندگی روزمره خود ایمان ببورید. به مواد غذایی به‌اندازه شاهکار یک نقاش برجسته توجه کنید.

چند نکته کاربردی در مورد میوه‌ها

روش شکستن نارگیل: برای شکستن نارگیل ابتدا الیاف آنرا کاملاً جدا کنید، بر روی نارگیل لکه‌هایی وجود دارد، آن قسمت‌ها را سوراخ کرده و شیر نارگیل را کاملاً خارج کنید سپس نارگیل را داخل تابه قرار داده به مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه اجازه دهید بپزد، بعد از این زمان

بگذارید تا پوست آن سرد شود سپس با یک ضربه چکش پوست نارگیل را از آن جدا کنید!
گرفتن آب میوه: وقتی می‌خواهید آب میوه بگیرید به مقدار مصرف تهیه کنید، بعنوان نمونه اگر آب هویج بماند تلخ و ترش می‌شود یا اگر آب سیب مدتی بماند سیاه می‌شود، همچنین ویتامین‌ها و مواد مقوی آب میوه از بین می‌رود.

پوست کندن گردوی تازه: اگر می‌خواهید پوست گردوی سبز را از آن جدا کنید و دستتان سیاه نشود داخل ظرف پر از آب پوست گردو را بکنید.

مغز گردوی سالم: اگر می‌خواهید مغز گردو را سالم از پوست آن جدا کنید، گردوها را یک شب تمام داخل آب نمک خیس کنید سپس به آرامی پوست آن را شکسته و مغز گردو را بیرون بیاورید.

تشخیص گریپ فورت خوب: از ضخامت و کلفتی پوست گریپ فورت به آبدار بودن یا نبودن آن می‌توانید پی ببرید، برای تشخیص اینکه گریپ فورت ضخیم است یا نازک به انتهای آن یعنی قسمتی که به ساقه مربوط می‌شود توجه کنید، در این قسمت از گریپ فورت برآمدگی‌ای وجود دارد و چیندار به نظر می‌رسد که هرچه بیشتر باشد یعنی پوست آن ضخیم تر است و هر چه پوست گریپ فورت ضخیم تر باشد پر آب تر است.

تشخیص طالبی رسیده: دست تان را بر روی پوست طالبی بکشید اگر زیر بود طالبی رسیده است.

تشخیص هندوانه رسیده: برای تشخیص هندوانه رسیده می‌توانید از دو روش استفاده کنید، در روش اول دو دست تان را در دو طرف هندوانه قرار داده و فشار دهید اگر صدایی از آن بگوش رسید یعنی هندوانه رسیده است، در روش دوم با انگشت به هندوانه ضربه بزنید اگر صدای طبل مانند و بلندی داشت یعنی هندوانه رسیده است.

رسیدن خرما لوی نارس: اگر خرما لوهایی شما کال و نارس است، آنها را در کنار هم

بچینید و در گوشه‌ای بگذارید تا در همین حال بماند ، بعد از مدتی خرمالوها رسیده و شیرین می‌شود.

رسیدن هلو ی نارس: اگر می‌خواهید هلو ی کال به سرعت رسیده شود انرا در جعبه‌ای که با روزنامه آن را پوشانده اید قرار دهید ، به این ترتیب گازهای متصاعد شده خارج نشده و باعث رسیدن سریع هلو می‌شود.

آب میوه منجمد: اگر می‌خواهید از آب میوه‌ای استفاده کنید که در آن فصل وجود ندارد می‌توانید در فصلی که آن میوه وجود دارد آن را ذخیره کنید ، به این صورت که آب میوه مورد نظر مانند لیمو ترش یا شربت نعنای و یا آب نارنج را درون قالب یخ بریزید تا ببندد سپس آنرا از قالب جدا کرده و درون کیسه پلاستیکی قرار دهید و داخل فریزر نگهدارید تا در زمان مورد نظر یکی از این قالب‌ها را درون لیوان شربت بیندازید و از آن استفاده کنید !

سبد میوه

یکی از زیباترین بخش‌های میوه آرایی طراحی سبد میوه می‌باشد.قرار دادن هنرمندانه میوه‌ها و سبزیجات در یک سبد تکنیکی است که هر میوه آرا با توجه به مناسبت‌های مختلف مانند میز شام،میز نامزدی ، میز تولد، سبد هدیه، شب یلدا و... طراحی می‌نماید.

اگر سبد میوه با ظرافت و زیبایی خاصی آرایه شود منظره دلنشین و چشم نوازی را برای بیننده تداعی می‌کند.

سبد میوه بسته به فصل‌های سال طبقه بندی شده که گاهی از گل‌های طبیعی و ربان‌های رنگی و سنگ و تورهای تزئینی و تکنیک‌های پتینه و... برای شکیل تر شدن آن استفاده می‌شود.

طراحی سبد میوه در دوره آموزشی میوه آرای و تزئینات به هنرجویان محترم آموزش داده شده و همچنین سفارشات از طرف مشتریان محترم پذیرفته می‌شود.

تزین میوه و سبزی هنر چشم نوازی است که در ایران به سفره آرای شهرت دارد. میوه آرای هنر خاصی است که افراد با مشاهده آن به طور ناخودآگاه احساس شادی و طراوت می‌کنند.

این هنر خلاقانه در بر گیرنده تکنیک‌ها و ریزه کاری‌های ویژه‌ای است که غذاها و میوه‌ها را تا جایی اشتها آور کرده که حتی بعضی از پزشکان برای رفع مشکلات بی‌اشتهایی کودکان استفاده از هنر سفره آرای را تجویز می‌کنند. در مجموع هدف اصلی سفره آرای هم همین جذاب کردن و اشتها آور کردن مواد غذایی است تا با لذت بیشتری مصرف شود.

استفاده از تکنیک‌های میوه آرای در مراسم‌ها و ایام خاص کاربرد دارد. مراسم‌هایی مثل عقد و عروسی، شب یلدا، میزهای شام، عید نوروز، تزئین غذا و هتلداری و... از جمله کاربردهای اصلی سفره آرای می‌باشد.

آموزش هنر میوه آرای و سبزی آرای نیاز به آمادگی قبلی به هنرهای دیگر مثل نقاشی و طراحی نداشته و فقط نیازمند ذهنی خلاق و آموزش بوده که تجربه نشان داده اکثر افرادی که به این هنر مسلط شده‌اند خلاقیت‌های خاصی را از خود نشان داده‌اند.

تزین میوه و سبزی هنر چشم نوازی است که در ایران به سفره آرای شهرت دارد. میوه آرای هنر خاصی است که افراد با مشاهده آن به طور ناخودآگاه احساس شادی و طراوت می‌کنند.

این هنر خلاقانه در بر گیرنده تکنیک‌ها و ریزه کاری‌های ویژه‌ای است که غذاها و میوه‌ها را تا جایی اشتها آور کرده که حتی بعضی از پزشکان برای رفع مشکلات بی

اشتهایی کودکان استفاده از هنر سفره آرایی را تجویز می کنند. در مجموع هدف اصلی سفره آرایی هم همین جذاب کردن و اشتها آور کردن مواد غذایی است تا با لذت بیشتری مصرف شود.

استفاده از تکنیک‌های میوه آرایی در مراسم‌ها و ایام خاص کاربرد دارد. مراسم‌هایی مثل عقد و عروسی، شب یلدا، میزهای شام، عید نوروز، تزئین غذا و هتلداری و... از جمله کاربردهای اصلی سفره آرایی می باشد.

آموزش هنر میوه آرایی و سبزی آرایی نیاز به آمادگی قبلی به هنرهای دیگر مثل نقاشی و طراحی نداشته و فقط نیازمند ذهنی خلاق و آموزش بوده که تجربه نشان داده اکثر افرادی که به این هنر مسلط شده اند خلاقیت‌های خاصی را از خود نشان داده اند.

هندوانه شاخص ترین میوه‌ی شب یلداست و می دانیم که طبق آداب و سنن قدیمیان اگر در این شب چیزهای دیگر کمتر مصرف شوند و یا اصلاً خورده نشوند، هندوانه از اقلامی است که خورده خواهد شد.

برای تزیین هندوانه می توانید :

۱- آن را از طول زیکزاک یا دالبر و نیم دایره، نیم دایره‌ای برش داده اما نه کامل بلکه در وسط آن یک دسته‌ی زیکزاک‌ی یا دالبری نگه دارید تا به شکل سبد شود و سپس هندوانه‌های داخل آن را گرد گرد با قاشق معمولی و یا با قاشق‌های بستنی در آورده و برای اینکه همه‌ی هندوانه‌ها را گرد گرد در بیا ورید از ابتدا که همه‌ی توپها را در می آورید در ظرفی دیگر ریخته و سپس همه را به سبد هندوانه‌ای خود وارد کنید. می توانید برای پذیرایی از چوب‌های کبابی کوچک که چند عدد را در توپهای هندوانه‌ای فرو کرده اید و به آن شکل

زیبایی هم می‌بخشد به جای چنگال استفاده نمایید.

۲- هندوانه را از عرض وبدون دسته باز هم زیکزاکی یا دالبر برش داده واین بار در ظرفی مربع شکل برش دهید وبا چنگالهای سفید کوچکی که از فروشگاههای لوازم شیرینی می‌توانید تهیه کنید در این هندوانه‌های مربعی شکل زده و از مهمانان شب یلدایی خود پذیرایی کنید.می‌توانید برای زیباتر شدن هندوانه تان از ترافل که بر روی آن می‌پاشید استفاده نمایید.

۳- پوست هندوانه را تا نیمه با یک چاقوی تیز طوری بردارید که سفیدی‌های زیر پوست باقی بماند وتنها پوست سبز آن جدا شود ،سپس یک گل رز را در نظر گرفته وبا برشهایی بر روی پوسته‌ی سفید هندوانه آن را بوسیله‌ی چاقوی لیزری به شکل گل در بیاورید.

۴- هندوانه را ازطول نصف کرده و ۵ تا ۱۰ سانت روی آن را به شکل ترمه برش دهید که برای این کار می‌توانید شکل ترمه را ابتدا بر روی آن با نوک چاقو کشیده وسپس اطراف آن ۵ تا ۱۰ سانت رویی را به آرامی خالی کنید به طوری که یک ترمه‌ی قرمز از هندوانه در رو وبقیه‌ی آن به شکل قبل با پوسته‌ی سبزدر زیر قرار داشته باشد.

۵- هندوانه را از وسط نصف کرده و همراه با پوست آن ،برشهای نیم دایره‌ای هم‌اندازه‌ای درست کنید همانطور که همیشه برش می‌دهید با این تفاوت که همه هم‌اندازه ونسبتا نازک باشند ،سپس آنها را درون سینی گرد سیلور یا کریستال وبلور مانند پره‌های پنکه مشترک در نقطه‌ای در مرکز قرار دهید.

۶- هندوانه را از وسط نصف وسپس باز نیمه‌ها را از وسط دقیق نصف کنید تا چهار قسمت بزرگ مساوی داشته باشید ،سپس آنها را با پوست از طول به شکل برش برش‌های هم‌اندازه‌ی مثلثی شکل در آورید وهمه را در ظرف استیل ماهی شکل مانند پولکهای ماهی پشت سر هم قرار دهید ویا در ظرفی بیضی شکل پشت هم برای پذیرایی بجینید.می‌توانید

در کنار تزئینات دیگر هندوانه‌ها مقداری را برای بچه‌ها به این شکل آماده نمایید که بسیار راحت و در عین حال زیباست.

۷- روشهای ساده دیگر را تنها با تصویر برای شما نمایش می‌دهیم.

تزئین آناناس:

۱- آناناس را با تاجش به شکل عمودی و از طول نصف کرده و داخل هر کدام را خالی کنید و آناناسها را نگینی و چهار گوش خورد نمایید. داخل یکی را، از آناناسهای نگینی و چند دانه انگور در لابه لای آنها پر کنید و بقیه را برای زدن به سیخهای چوبی کوچک کنار بگذارید. به سیخهای نازک کباب چوبی یک تکه آناناس، یک حلقه موز، یک تکه سیب، یک حلقه کیوی، نصف پر پرتقال را با فاصله رد کنید و یک عدد انگور درشت هم به نوک سیخ بزنید، سپس در ظرفی که می‌تواند سیلور یا کریستال مناسب باشد دو آناناس را به طوری که یکی پر از مخلوط آناناسهای خورد شده و انگور است و دیگری را برعکس گذاشته و این سیخها را در آن فرو کرده قرار دهید. می‌توانید این سیخهای میوه‌ای را اطراف آناناس پر نیز فرو کنید. همچنین می‌توانید این کار را بر روی خربزه یا هندوانه نیز انجام دهید

۲- پوست آناناس را با چاقویی تیز یا لیزری برداشته و قسمت لیمویی رنگ آن را از بالا دور تا دور اریب مثل گردنه‌هایی بر روی یک کوه آناناسی به پایین در بیاورید که برای این کار می‌توانید ابتدا با نوک چاقو این حالت مار پیچی را روی آناناس ایجاد کرده و سپس زیر هر کدام را خالی کنید. البته این روش مربوط به کسانی است که از وسایل و لوازم مخصوص تزئین میوه‌ها نداشته باشند چرا که با چاقوهای مخصوص این کار بسیار سریع تر و راحت تر می‌شود به انواع میوه‌ها شکل داد.

۳- آناناسها را به مربع‌هایی هم‌اندازه و نسبتا نازک و بزرگ برش دهید و سه تکه از آن را بر داشته و بین آنها را یا خامه‌ی شیرین شده همراه با پودر نارگیل یا پسته و یا بستنی وانیلی

گذاشته و به تعداد درون ظرفی چیده و در سفره یلدایی خود قرار دهید.

۴- آناناسها را که از پوست جدا کرده اید می‌توانید با انواع قالبهای کوچک شیرینی شکل داده و به سیخهای کوچک کبابی چوبی بزنید و در ظرفی چیده و در سفره‌ی خود جای دهید.

۵- آناناس را ایستاده و از عرض طوری برش دهید که دو سوم در پایین و یک سوم آن به همراه کلاهک آن در قسمت بالا قرار گیرد سپس داخل آن را خالی کرده و از بستنی زعفرانی پر کنید. یک سیخ کباب چوبی در داخل و مرکز آن قرار داده و قسمت بالایی به همراه کلاهک را بر روی آن آزاد قرار دهید یعنی محکم نکنید تا مثل دربی نیمه باز بر روی نیمه‌ی دیگر قرار گیرد. داخل آناناس را بسته به سلیقه‌ی شخصی خود از هر میوه‌ی خورد شده و یا فقط آناناس هم می‌توانید پر کنید.

تزئین انار:

۱- انارها را در صورت خشک و سفت بودن تاجشان از قسمت تاجشان نیم ساعت درون آب ولرم قرار داده و سپس تاج آن را با دست از هم باز کرده تا مثل گلبرگهایی به پوست انار بچسبند و در کنار میوه‌ها قرار دهید.

۲- کلاهک و تاج انار را تا نیمه به گونه‌ای از آن جدا کنید که داخل انار هیچ به هم نریزد و به شکلی در آید که انار از نیمه با پوست و قسمت رویی آن باز دیده شود. این مدل در کنار میوه‌های دیگر زیبا دیده خواهد شد.

۳- پوست انار را با یک چاقوی لیزری تیز از روی آن برداشته یا انارها را همینطور کامل و درست درون ظرفی جداگانه قرار دهید و یا به قطعات کوچکتری که بسیار برای مصرف راحت تر است در آورده و بر سر سفره‌ی یلدایی خود بگذارید.

۴- انارها را دانه کرده درون کاسه‌ای بلوری بریزید و در لای آنها چند نگین کوچک

آناناس و انگور ریخته و چند تکه از انارهای کوچک هرمی شکل نیز روی آنها بگذارید.

تزئین سیب و پرتقال:

۱- یک عدد سیب زرد را برداشته ، آن را برش دهید و جدا کنید ، سپس این قسمت را از سمت پوست سیب واز داخل به لایه های نازک تقسیم کنید تا در روی آن یک لایه ی نازک بیضی شکل باقی بماند و کاملاً این لایه ها را از هم جدا نمایید به طوری که در آخر شما بسته به اندازه ی برشها ۴ تا ۵ لایه ی هفتی شکل خواهید داشت و البته اگر این هفت ها از وسط هم نصف شدند نگران نباشید چرا که اشکالی در تزئین ایجاد نمی کند. پس از جدا سازی لایه ها آنها را در جای قبلی خود قرار دهید با این تفاوت که هر لایه را کمی از لایه ی قبلی خود پایین تر بگذارید (حتی اگر از وسط هم نصف شده باشند به همین صورت قرار دهید) تا شبیه پره های یک قوی زیبا در آید. یک سیب قرمز را نیز به همین صورت درست کنید.

هم می توانید این دو سیب را بر روی سیب های دیگر یا میوه های دیگر قرار دهید و هم با برداشتن لایه ای از زیر سیب و قرار دادن آن با خلال دندان در جلوی پره های قو آن را کامل کرده و به شکل دو قوی زرد و قرمز در کنار میوه ها قرار دهید.

۲- چند عدد سیب سرخ را در ظرفی بچینید و همراه با آنها آجیل هایی مثل گردو و بادام درسته قرار دهید و برای زیبایی بیشتر می توانید مانند شکل از شکلات یا بیسکویت های زیبا یا از شمع های مختلف و رنگی نیز استفاده کنید

۳- پرتقال را از اطراف و دور تا دور، دورانی مثل سیب پوست کرده جدا کنید. پرتقال پوست شده را از وسط کاملاً باز کرده و پوست آن را به شکل گل در آورده در وسط آن قرار دهید و روی میوه های با پوست یا وسط ظرف میوه های پوست شده ی آماده قرار دهید.

۴- پرتقال های پوست شده ی آماده را از هم جدا کرده و با میوه های پوست شده ی دیگر مثل سیب و کیوی و آناناس و خیار حلقه و خورد شده به طور جدا گانه در ظرف های چند

قسمتی یا ظرف گردی که خودتان آنها را جدا گانه می‌چینید قرار داده و برای پذیرایی با یک چنگال آماده کنید.

تزئین لبو :

۱- قبل از پختن چغندرها می‌توانید پس از آنکه پوست نازکی از روی آنها برداشتید با یک چاقوی تیز آنها را به شکل گل رز در آورده و سپس بپزید. چند شلغم را نیز به همین ترتیب و قبل از پختن به شکل گل درست کرده و سپس در ظرفی یک در میان کنار هم بچینید.

۲- چغندرها را پخته و حلقه حلقه کنید و از قالبهای گل یا قلبی شکل یا ترمه‌ای شکل شیرینی استفاده کرده و از حلقه‌های لبو این شکلها را در آورید. برای درست کردن شلغمها آنها را قبل از پختن که البته حلقه‌های ابتدایی آنها نیز پهن و کلفت باشد به این صورت در آورید و هنگام پختن نیز حتما به آنها نمک زده تا له نشوند سپس لبوها و شلغم‌هایی را که به شکل دلخواه در آورده اید، در ظرفی تخت و صاف و به دلیل رنگ پذیری شلغمها جدا گانه بچینید و بر روی آنها چند عدد چنگال کوچک سفید پلاستیکی قرار دهید، سپس خورده‌ها و اطراف این قالبها را ریز کرده و در ظرفی دیگر که آن هم بهتر است تخت و صاف باشد تنها دور تا دور ظرف بریزید و با قالا‌های پخته شده را در وسط ظرف ریخته، بر روی باقالاها کمی گل پر بریزید و هر دو را در سفره‌ی یلدایی خود قرار دهید.

۳- لبوها را به روشی که در قسمت ۲ گفته شد به شکل دلخواه خود در آورید و سپس آنها را بر روی ماستهای چکیده‌ای که قبلا در ظرفی ریخته اید قرار داده و چند عدد گردو و پسته نیز لابه لای آنها بگذارید.

۴- لبوها را حلقه حلقه کرده و در ظرفی با کمی پودر پسته و نارگیل و خورده‌های گردو تزئین نمایید. اطراف ظرف را نیز می‌توانید از شلغم‌های حلقه حلقه برای تزئین و هماهنگی

رنگ سفید و قرمز استفاده کنید.

تخم مرغ و سیب زمینی و تزئین آنها:

برای بچه‌های کوچکمان که ممکن است در این فصل سرما خورده باشند بهتر است از تخم مرغ و سیب زمینی آب پز تزئین شده بر سر سفره یلدایمان قرار دهیم تا آنها را به خوردن این دو چیز مقوی تشویق کرده باشیم به این صورت که از آب لبوها استفاده کرده و تخم مرغهای آب پز پوست گرفته شده را به مدت یک ساعت درون آب لبو قرار دهیم تا سفیده‌ی آن به رنگ بنفش در آید و پس از حلقه حلقه کردن در کنار سیب زمینی‌های حلقه شده درون ظرفی قرار داده و با ریختن کمی گل پر بر رویشان به آنها طعم خاصی بدهیم

نحوه‌ی شستن میوه‌ها و سبزی‌ها

برای از میان بردن باکتری‌ها، کثیفی و پس ماند‌های شیمیایی، حتماً میوه‌ها و سبزیجات را قبل از مصرف شستشو دهید.

آیا می‌دانید سیب زمینی‌ها، پرتقال‌ها یا گوجه فرنگی‌هایی که امروز خریدید، قبلاً کجا بوده‌اند؟ میوه‌ها و سبزیجات در زمین‌هایی که پوشیده از مواد ضدآفت و علف کش‌ها است، رشد می‌کنند. گرچه پس ماند‌های آفت کش‌هایی که روی میوه‌ها و سبزیجات است برای مصرف انسان‌ها در سطح ایمن می‌باشد اما آیا واقعاً می‌خواهید این مواد شیمیایی را هم همراه با آنچه می‌خورید وارد بدنتان کنید؟

وقتی میوه‌ها و سبزیجات آماده برداشت می‌شوند، توسط دست‌های مختلفی چیده شده و بعد به انبارها و بعد از آن به فروشگاه‌های محلاتان منتقل می‌شوند. احتمال اینکه باکتری‌هایی مثل لیستریا، سالمونلا وای، کولی روی میوه‌ها و سبزیجاتی که خریداری می‌کنید نشسته باشد بسیار زیاد است. همه این باکتری‌ها باعث بیماری‌هایی می‌شوند که از طریق غذا منتقل می‌شود و باید حتماً قبل از مصرف از روی مواد غذایی شسته شوند.

استفاده از میوه‌ها و سبزیجات تازه در رژیم غذایی امری حیاتی است اما نه همراه با حشرات، موادشیمیایی و باکتری‌هایی که همراه با آن است. پس دقت کنید که قبل از مصرف حتماً میوه‌ها و سبزیجات را به خوبی شستشو دهید.

چطور میوه‌ها و سبزیجات را بشوید

- با تمیز نگه داشتن آشپزخانه، کابینت‌ها، یخچال و اجاق گازتان شروع کنید.
- همیشه قبل از آماده کردن غذاها و کار کردن با میوه‌ها و سبزیجات، دست‌هایتان را خوب بشوید.
- سبزیجات و میوه‌های تازه را جدا از گوشت‌های پخته شده نگه دارید تا از آلوده شدن آنها جلوگیری شود.
- موقع خرید، میوه‌ها و سبزیجات سالم و رسیده را انتخاب کنید. از خریدن انواع کثیف، لکه دار و بیش از حد نرم خودداری کنید.
- همیشه درست قبل از زمان مصرف میوه‌ها و سبزیجات آن‌ها را بشوید. پوشش طبیعی میوه‌ها و سبزیجات باعث جذب آب می‌شود و شستن آنها باعث می‌شود زودتر فاسد شوند.
- میوه‌ها و سبزیجات بسته بندی شده را هم حتماً قبل از مصرف شستشو دهید، حتی اگر برچسب روی آن قید کرده باشد که شسته شده‌اند.
- همه قسمت‌های میوه‌ها و سبزیجات را خوب بشوید، حتی اگر قصد خوردن آن قسمت‌ها را نداشته باشید. مثلاً ممکن است باکتری روی پوست پرتقال یا خیار نشسته باشد.
- با اینکه این میوه‌ها پوست کنده می‌شوند و پوست آن دور ریخته می‌شود، اما ممکن است باکتری‌ها به روی چاقو و بعد روی خود میوه سرایت کند.

- میوه‌ها و سبزیجات را زیر آب روان به آرامی مالیده و شستشو دهید. از هیچ گونه صابون، مایع شوینده، سفیدکننده یا هر ماده شوینده شیمیایی دیگر استفاده نکنید. این مواد شیمیایی پس مانده‌ای از خود روی میوه‌ها و سبزیجات بر جای می‌گذارند.
- اسپری‌های موجود که مخصوص تمیز کردن سبزیجات هستند هیچ فرقی با شستشو با آب معمولی ندارند، پس پولتان را برای خرید آنها هدر ندهید.
- میوه‌ها و سبزیجات سفت تر مثل سیب و سیب زمینی را می‌توانید با برس مخصوص همراه با آب شستشو دهید.
- برگ‌های بیرونی تر کاهو و کلم را دور بریزید و بقیه برگ‌ها را به خوبی زیر آب بشوید.
- توت، انگور و بقیه میوه‌های ریز را ابتدا در آب خیس کرده و بعد با دقت بشوید و بعد بگذارید که در یک آبکش آب آن برود.
- یادتان باشد که میوه‌ها و سبزیجاتی که می‌خرید ممکن است در مغازه تمیز به نظر برسند اما اینطور نیست، فقط شما نمی‌توانید باکتری‌ها و مواد شیمیایی روی آن را ببینید. میوه‌ها و سبزیجات را باید حتماً قبل از مصرف شستشو دهید.

رنگ آمیزی تخم مرغ

تخم مرغ را می‌شود به صورت پخته رنگ آمیزی کرد، یا پوسته خالی شده آن را تزئین کرد. برای خالی کردن تخم مرغ خام، بهتر است از یکی از بزرگترها کمک بگیرید. برای این کار به وسیله‌ای نوک تیز مثلاً یک سوزن بزرگ نیاز است. ابتدا تخم مرغ را خوب تکان بده. بهتر است تخم مرغ تازه نباشد تا در اثر تکان دادن، زرده و سفیده آن کمی مخلوط شوند. سوراخ کوچکی در سر باریک تر پوسته تخم مرغ و سوراخ بزرگ تری در سر دیگر

آن ایجاد کن. سوراخ کوچک تر را رو به دهان قرار بده و با فشار، داخل آن فوت کن تا محتویات تخم مرغ از طرف دیگر خارج شود (می‌توانی آن را داخل ظرفی بریزی و به مادر بدهی تا برای تهیه غذا از آن استفاده کند)

اگر می‌خواهی روی تخم مرغ پخته شده نقاشی کنی، تخم مرغ‌ها را به آرامی بشوی و با اجازه مامان در مقداری آب به مدت پنج دقیقه بجوشان.

برای رنگ کردن تخم مرغ می‌توانی از رنگ‌های خوراکی یا مواد طبیعی مثل چغندر (برای رنگ سرخابی)، زردچوبه (رنگ زرد)، برگ اسفناج (سبز)، کلم قرمز (آبی)، قهوه (قهوه‌ای) و پوست پیاز (نارنجی یا ارغوانی) استفاده کنی.

در یک ظرف آب، یک قاشق چای‌خوری سرکه و مقداری ماده رنگی بریز و مخلوط کن. سپس تخم مرغ‌های خالی یا پخته شده را در یک ردیف در ظرف بچین. مقدار آب باید به اندازه‌ای باشد که روی تخم مرغ‌ها را بپوشاند. مدت پانزده دقیقه صبر کن تا پوسته تخم مرغ‌ها رنگ بگیرد.

بعد از اینکه رنگ خشک شد، اگر دوست داشتی، می‌توانی خودت هم با آبرنگ روی آنها را نقاشی کنی و هر طرحی که خواستی، بکشی.

یلدا، کرسی، هندوانه، آجیل، از گیل...

در لغت نامهٔ دهخدا، یلدا به معنی زایش و تولد است، این شب بلندترین شب سال است که خانواده‌های ایرانی دور هم جمع می‌شوند و میوه و آجیل مخصوص این شب را می‌خورند. سنت شب یلدا البته فقط به خورد و خوراک ختم نمی‌شود، نشان به این نشان که فال حافظ، همیشه وسط مجلس است. به هر حال، چیزی که بیشتر از همه ما را یاد شب یلدا می‌اندازد، خوراکی‌هایش است. چیزی که نمی‌شود به راحتی از کنارش گذشت.

میگویند این جشن به دوران پیش از زردشت برمیگردد و پس از یک شب دراز، که خورشید بالا می‌آمد تولد دوباره‌اش را جشن می‌گرفتند.

خوردنی‌های این شب چله، هندوانه، انگور، پسته، انار، فندق، نخودچی و کشمش، توت و انجیر، ازگیل و ... است.

خواص بعضی از خوردنی‌های شب یلدا

هندوانه: این که وسط آن همه میوه زمستانی هندوانه سر سفره شب یلدا چه کار می‌کند؟ حکمتی دارد، قدیمی‌ها معتقدند که با خوردن این میوه آبکی و سرد، آن هم در آستانه سرما، انگار که خودشان را واکسینه کرده باشند، دیگر سوز سرما به تن‌آنها نخواهد نشست. هندوانه از تنگ شدن دیواره عروق جلوگیری می‌کند تا شخص به بیماری‌های قلبی و سکتته مبتلا نشود.

بادام زمینی: این ماده غنی از ویتامین ب وای است. از گرفتگی عضلات حین انجام ورزشهای سنگین جلوگیری می‌کند. پتاسیم موجود در آن آب بدن را تنظیم می‌کند. **پسته:** چربی پسته از نوع غیراشباع است که برای قلب و عروق مفید است. به علت وجود آهن زیاد در پسته آن را به افراد مبتلا به کم خونی، و خانمهای باردار توصیه می‌کنند.

گردو: سردرد را معالجه می‌کند. منبع خوبی از کلسیم، فسفر و پتاسیم و ویتامین ای است. **تخمه آفتاب گردان:** خاصیت ضدسرطانی دارد، غنی از پتاسیم، فسفر، آهن و کلسیم است. پر از ویتامین ای است که از بروز سکتته‌های قلبی جلوگیری می‌کند.

ازگیل: ازگیل میوه درختی است که سرشار از ویتامینهای ب و ث، قند می‌باشد. ازگیل وقتی باید خورده شود که کاملاً روی درخت رسیده باشد و در این وقت است که این میوه در زمستان میوه لذیذ و خوشمزه‌ای می‌شود.

تزئین گوجه فرنگی به شکل پروانه

وسایل مورد نیاز :

گوجه فرنگی - چاقو - تخته چوبی

روش کار :

نصف گوجه فرنگی را به ۴ حلقه تقسیم کنید. (هر کدام به ضخامت نیم سانتیمتر) بطوری که در انتها به هم وصل باشند.
سه حلقه زیرین را از وسط شکاف دهید.
شاخک و سر پروانه را فرم دهید.
بدن آماده شده را روی سر پروانه قرار دهید.

تزئین طالبی

طالبی درشت و سفت را انتخاب کرده و بعد از شستن و خشک کردن ، تقریباً یک سوم از بالای طالبی را با چاقو برش زده جدا کنید و قسمت داخل طالبی را کامل خالی کرده و تمیز کنید حالا طالبی را برش های یک تا یک و نیم سانتی زده با عمق ۲ میلی متر و با چاقو این برش ها را تا پایین به صورت نوار باریک جدا کنید ولی از انتها وصل باشد و جدا نشود سپس ما بین همین نوارها را دوباره به همان اندازه برش بزنید و نوک گلبرگ ها را هم به صورت ۸ برش زده تا نوک تیز باشند و گلبرگ های ردیف بیرونی که پوست طالبی محسوب می شود را از داخل طرح برگ انداخته و شیار بزنید و داخل طالبی را به وسیله توی ، طالبی و گرمک بریزید یا هر میوه دلخواه . شما می توانید با تزئین غذای کودکان خود آن ها را تشویق به غذا خوردن کنید. ما هم در این مجموعه نمونه هایی از آن ها را قرار داده ایم.

طرز تهیه نان صبحانه کودک

مواد لازم:

نان سوخاری	به مقدار لازم
شیر	۱ شیشه بزرگ
آرد	۱ قاشق سوپخوری
تخم مرغ	۴ عدد
شکر	۱ قاشق سوپخوری
وانیل	یک سوم قاشق چایخوری
روغن به مقدار لازم	

طرز تهیه:

تخم مرغ ها را با شکر و وانیل خوب به هم زده تا کمی پف کند. سپس آرد را (قبلا آرد را با ۳ قاشق سوپخوری شیر حل کرده) به تخم مرغ زده شده اضافه می کنیم.

روغن را در یک قابلمه کوچک ریخته و آن را روی حرارت متوسط اجاق قرار می دهیم تا داغ شود. سپس شیر را در یک کاسه گودی ریخته و نان سوخاری ها را یکی یکی به شیر آغشته کرده ، پس از آن در مخلوط شکر و تخم مرغ قرار داده و بلافاصله در روغن قرار می دهیم تا نان ها سرخ شوند. بعد از سرخ شدن مقداری مربا یا مارمالاد در وسط آنها قرار می دهیم.

کودکان را برای صبحانه سر شوق بیاورید

شکل صبحانه خوردن کودکان را باید برحسب شخصیت آنهاچید. بیدار کردن کودکان و نشانیدن سریع آنها سر سفره باعث می شود کودکان میل به خوردن صبحانه پیدا نکنند. توصیه من این است که در عادت کودک به صبحانه خوردن یک سری تغییرات مثبت ایجاد کنید؛ مثلاً شبها کمی زودتر کودکان را بخوابانید تا صبح راحت تر و زودتر از خواب برخیزند. یک ورزش صبحگاهی کوچک قبل از خوردن صبحانه و بعد، یک مراسم جالب برای صبحانه خوردن می تواند میل کودکان را افزایش دهد.

القای عجله در خوردن صبحانه به کودکان می تواند سبب طفره رفتن آنها از صبحانه خوردن شود. اگر دچار چنین مشکلی هستید، نگران نباشید و کودک را مجبور به خوردن صبحانه نکنید. اجازه بدهید یک تا دو ساعت بعد از بیدار شدن هر وقت که کودک میل داشت، در مدرسه یا مهد کودک، صبحانه اش را بخورد.

شکل صبحانه، حتی شکل و رنگ ظرفها می تواند در سر ذوق آمدن کودکان برای خوردن صبحانه موثر باشد. اگر کودک شما تمایلی به خوردن صبحانه از خود نشان نمی دهد، می توانید خیار، گوجه، تخم مرغ یا پوره را به شکل حیوانات تزئین کرده و با حالت دل انگیز همراه با تعریف داستان او را تشویق به خوردن آنها کنید.

در کنار این نوع صبحانه در بازار، غلات آماده ای هم وجود دارد که تبلیغات آنها و عکس روی بسته آنها گاهی کودکان را به سمت مصرف آنها سوق می دهد.

در رابطه با نوع کیفیت این نوع غلات بهتر است با متخصصان تغذیه مشورت کنید. از نظر روانی نیز استفاده از آنها اگرچه با فرهنگ ایرانی همراه نیست اما مشکلی ایجاد نمی کند.

ایده هایی برای غذای کودکان

کودکان را با استفاده از چند راهکار ساده به غذاخوردن تشویق کنید. اگر کودک شما مرتب از غذاها ایراد می‌گیرد و شما دیگر از این وضع خسته شده‌اید، بهتر است این بار از راهکارهای پیشنهادی ماستفاده کنید تا شاید کودکان نسبت به خوردن غذامایل بیشتری نشان دهد.

• ساندویچ کلاک کلاک جوجه

شامل: نان تستگرد که روی آن سس مایونز پخش شده باشد، دانه‌های پخته شده ذرت، زیتون، هویج، توت فرنگی، گوجه فرنگی و خیار همراه باقطره‌های مارمالاد

• ساندویچ جغد متفکر

شامل: نان تست، پنیر، برش‌های تخم‌مرغ، زیتون، هویج و خیار

• ساندویچ ببر سفید

شامل: نان تست، پنیر، زیتون سبز و سیاه، هویج و خیار

• ساندویچکوالا

شامل: نان تست، پنیر، زیتون، دانه درشت و نساییده فلفل و برش‌های خیار

• ساندویچ تخم‌مرغ تعجب زده

شامل: تخم‌مرغ پخته، گوجه فرنگی، زیتون، هویج و دانه میخک یا هر جایگزینی که در

دسترس باشد

• ساندویچ شیر، سلطان جنگل

شامل: نان، زیتون، مایونز، کرفس، هویج، کاهو، تربچه نصف شده، ذرت درسته پخته شده

• ساندویچ آقا خرگوشه مودب

شامل: نان، مایونز، هویج، زیتون، گوجه فرنگی و تاج توت فرنگی

• گروه سرود

شامل: خیار، هویج، برگ مو یا کاهو و زیتون

اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذای کودک

غذای کودک

این روزها کمبود وقت و شرایط ویژه زندگی انسان‌ها این امکان را به آن‌ها نمی‌دهد که وقت کافی صرف شناخت مواد غذایی مناسب و انتخاب یک برنامه غذایی مناسب کنند. اما همه مشکل در این مسئله خلاصه نمی‌شود، زیرا همان مواد غذایی که با قیمت گران و صرف وقت بسیار در آشپزخانه تبدیل به غذای مصرفی می‌گردند نیز شرایط سالم و ویژگی‌های یک غذای کاملاً بهداشتی را ندارند.

غذا عاملی است که می‌تواند به خاطر ماهیت خود بسیاری از عوامل بیماری‌زا را حمل نموده و خود نیز شرایط رشد این عوامل را فراهم آورد، به همین لحاظ و همچنین به خاطر نقش مهم مواد غذایی در تأمین سلامت، رشد و نمو انسان، لازم است به مسئله مواد غذایی و ارتباط آن با محیط و عوامل جانبی تأثیرگذار بر آن به دقت توجه شود.

با توجه به بروز مشکلات عدیده‌ای که مصرف مواد غذایی آلوده به وجود می‌آورد و همچنین بروز انواع بیماری‌های ناشی از آن، توجه جهانی به سمت بهداشت مواد غذایی معطوف گردیده است.

رعایت اصول بهداشت مواد غذایی در کلیه مراحل تولید، توزیع، عرضه و مصرف عاملی است که از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌نماید. این امر با تأکید بیشتر بر گروه‌های آسیب‌پذیر شامل افراد مسن، نوزادان و کودکان باردار صورت می‌پذیرد.

رعایت اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری غذای کودک

دستگاه گوارش کودک بسیار حساس است و با کوچک‌ترین آلودگی، ممکن است دچار اسهال شود و در نتیجه، در معرض خطر سوء تغذیه قرار گیرد. بنابراین باید در هنگام تهیه و نگهداری و دادن غذا به شیرخوار اصول بهداشتی زیر را کاملاً مراعات نمود.

اصل اول

دست‌ها را قبل و بعد از تهیه غذا و قبل از غذا دادن به کودک بشویید. قبل از آماده کردن غذا و بعد از پایان کار باید دست‌ها به دقت شسته شوند به خصوص هر بار که نه یا پوشک کودک را عوض می‌کنید، حتماً باید دست‌ها را با آب صابون کاملاً بشویید. اگر در دست‌های خود زخم یا عفونتی دارید قبل از تهیه غذا، محل زخم را ببندید. قبل از غذا دادن به کودک، دست‌های کودک را نیز بشویید.

اصل دوم

محل تهیه و پخت غذا را تمیز نگه دارید. چون غذاهای آسانی آلوده می‌شوند و در این صورت می‌توانند منبع رشد و انتقال میکروب باشند بنابراین تمام قسمت‌های مورد استفاده در هنگام تهیه غذا باید دقیقاً شسته و تمیز نگه‌داری شود. پارچه‌هایی که برای تمیز کردن آشپزخانه استفاده می‌کنید، باید مرتب‌شسته و یا عوض شوند. از پارچه‌هایی که برای تمیز کردن آشپزخانه استفاده می‌کنید برای خشک کردن یا تمیز کردن ظروف استفاده نکنید.

اصل سوم

غذای کودک باید کاملاً پخته شود. حرارت موجب از بین رفتن میکروب‌های بیماری‌زا می‌شوند و در نتیجه آلودگی احتمالی مواد غذایی در اثر پخت از بین می‌رود. توجه داشته

باشید که مواد غذایی باید کاملاً پخته شود. به خصوص، مواد گوشتی را ابتدا به قطعات کوچک تقسیم کرده یا چرخ کنید و سپس کاملاً بپزید.

توجه کنید پخت مواد غذایی به طور کامل صورت گیرد. بسیاری از مواد غذایی خام به خصوص گوشت، شیر نجوشیده و سبزیجات، اغلب میکروب بیماری‌زا دارند

اصل چهارم

بلافاصله پس از پخت، غذا را مصرف کنید. در صورت امکان بهتر است که غذای کودک را در هر وعده، تازه تهیه کنید تا مجبور نشوید آن را برای وعده‌های بعد نگه دارید. سعی کنید زمان غذا دادن به کودک را طوری تنظیم کنید که فاصله‌ی بین زمان پخته شدن غذا و دادن آن به کودک طولانی نباشد. چون در فاصله‌ای که غذا سرد می‌شود احتمال دارد میکروب‌ها در غذا شروع به رشد و تکثیر کنند.

اصل پنجم

غذاهای پخته شده را درست نگهداری کنید. به طور کلی بهتر است غذای کودک تازه باشد. در صورتی که مجبور هستید غذا را برای دو وعده یا بیشتر تهیه کنید، باید غذای اضافی را بلافاصله پس از پخت، خنک کرده و در ظرف دربسته در یخچال نگهداری کنید. گذاشتن غذا در دمای اتاق و یا آشپزخانه به مدت طولانی باعث فاسد شدن غذا می‌شود.

اصل ششم

غذای نگهداری شده را قبل از مصرف دوباره، کاملاً حرارت دهید. قبل از مصرف دوباره‌ی غذاهای نگهداری شده، بسته به نوع غذا آن را داغ کرده و یا بجوشانید. با این کار، در

صورت آلودگی غذا در هنگام نگهداری، میکروب‌های آن از بین می‌رود. توجه داشته باشید که غذای باقیمانده را بیش از یک بار گرم نکنید چون ارزش غذایی آن کم می‌شود.

اصل هفتم

غذاهای خام و پخته را جدا از هم نگهداری کنید. احتمال آلودگی غذاهای خام نسبت به غذاهای پخته بیشتر است. بنابراین، توجه داشته باشید که چه در آشپزخانه و چه در داخل یخچال، باید مواد غذایی خام و پخته را جدا از یکدیگر نگهداری کنید. لوازمی مانند چاقو و تخته را که برای غذاهای خام به کار می‌برید باید تمیز بشویید و بعد برای خرد کردن سایر مواد غذایی استفاده کنید. مثلاً چاقویی که مرغ خام را قطعه قطعه کرده‌اید آلوده است، اگر با این چاقو مرغ پخته شده را خرد کنید و یا برای تهیه سالاد از آن استفاده کنید باعث آلودگی به مرغ پخته و سالاد می‌شوید. پس باید اول چاقو را کاملاً تمیز بشویید و مجدداً استفاده کنید.

اصل هشتم

غذاها را از دسترس حشرات، جوندگان و دیگر حیوانات دور نگه دارید. چون حیوانات ناقل میکروب‌های بیماری‌زا هستند، بنابراین غذا را احتمالاً در ظروف درب دار و دور از دسترس حیوانات و حشرات نگهداری کنید.

اصل نهم

از آب پاکیزه و سالم استفاده کنید. وجود آب پاکیزه و سالم هم برای نوشیدن و هم برای تهیه‌ی غذا اهمیت دارد. اگر احتمال آلودگی آب وجود دارد، قبل از اضافه کردن آب به غذا، آن را بجوشانید. در مورد آبی که برای تهیه غذای کودک استفاده می‌کنید، بسیار دقت کنید.

به خصوص، کودکان زیر یک سال نسبت به آلودگی حساس و آسیب‌پذیر هستند و سریعاً در معرض ابتلا به بیماری‌های اسهالی قرار می‌گیرند.

اصل دهم

حتی‌الامکان از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنید. به جای استفاده از ماست و بستنی غیر پاستوریزه، به کودک خود ماست ویا بستنی پاستوریزه بدهید و اگر ماست پاستوریزه در دسترس ندارید، برای تهیه ماست حتماً شیر را کاملاً بجوشانید.

اصل یازدهم

توجه کنید پخت مواد غذایی به طور کامل صورت گیرد. بسیاری از مواد غذایی خام به خصوص گوشت، شیر نجوشیده و سبزیجات، اغلب میکروب بیماری‌زا دارند. پختن مواد غذایی به طور کامل باعث می‌شود این میکروب‌ها از بین بروند. برای این منظور تمام قسمت‌های ماده غذایی باید به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد برسد.

اصل دوازدهم

تا حد ممکن از تغذیه نوزادان با بطری خودداری نمایید. برای تغذیه کودک خود از فنجان استفاده کنید.

توجه داشته باشید که معمولاً تمیز کردن پستانک به صورت کامل انجام نمی‌گیرد. فنجان، قاشق، ظروف و سایر وسایل که برای تغذیه نوزاد به کار می‌روند باید بلافاصله پس از استفاده به صورت کامل تمیز گردند.

اگر از بطری برای تغذیه کودک خود استفاده می‌کنید و ناچار به انجام این کار هستید،

باید پس از هر بار استفاده، بطری را در آب بجوشانید.

اصل سیزدهم

میوه‌جات و سبزیجات را بشویید. میوه‌جات و سبزیجات مخصوصاً اگر به صورت خام به بچه‌ها داده شوند، باید به دقت سالم‌سازی (شستشو، انگل‌زدایی و ضدعفونی) شوند. تا آنجا که امکان دارد سعی کنید پوست میوه‌جات و سبزیجات مانند هویج را بگیرید. در مواقعی که احتمال دارد سبزیجات و میوه‌جات آلودگی شدید داشته باشند (مثلاً هنگامی که از فاضلاب تصفیه نشده برای آبیاری محصول و تقویت خاک استفاده می‌شود) باید در صورت امکان آن‌ها را پوست گیری کرد و در غیراین صورت باید قبل از مصرف آن‌ها را به طور کامل پخت.

اصل چهاردهم

شرایط روحی مناسب را به هنگام استفاده از مواد غذایی فراموش نکنید. این نکته‌ی مهم و اساسی را همواره و در هر شرایطی به خاطر داشته باشید که شرایط روحی شما و دوری از هر گونه آشفتگی و استرس به هنگام صرف مواد غذایی به همان اندازه اهمیت دارد که تهیه مواد غذایی سالم اهمیت دارند. در حقیقت خطر استفاده از مواد غذایی در حالی که شرایط روحی مناسبی ندارید یا به شدت دچار استرس هستید همان قدر مضر است که استفاده از مواد غذایی فاسد به بدن شما ضررمی‌زند.

ماهی کیلیکا:

سر و دم ماهی کیلیکا را زده و آن را کباب یا سرخ می‌کنیم. اگر آن را تکه تکه کردیم از سیب زمینی سرخ شده یا چیپس ، هویج ریز پخته شده و لوبیا سبز برای تزئین آن می‌توان استفاده کرد.

آشنایی با ۷ آمپوهی شفاف‌بخش

آب انار:

به عضله قلب کمک می‌کند، مملو از آنتی‌اکسیدان است و مانع بسته شدن عروق قلبی می‌شود که همچنین مانع بروز سرطان پروستات می‌شود و مملو از ویتامین A ، C و E و فولیک اسید است.

آب پرتقال:

محافظ سیستم ایمنی بدن است و مانع کم‌خونی می‌شود بهترین منبع ویتامین C و سرشار از فولیک اسید است. به خانمهای باردار توصیه می‌شود نوشیدن آب پرتقال را فراموش نکنند. خوردن آب پرتقال با غذا جذب آهن را آسانتر می‌کند. نوشیدن یک لیوان آب پرتقال در روز همچنین از بروز آرتروز جلوگیری می‌کند.

آب گریپ‌فروت:

حافظ سیستم ایمنی بدن و سرشار از ویتامین C است و چون از خانواده مرکبات می‌باشد سرشار از تباکاروتن است. این خاصیت باعث محافظت پوست از اشعه‌های مضر می‌شود.

آب سیب:

پرانرژی و محافظ عضله قلب است. به علت دارا بودن Flavonoid، سومین منبع

دارنده ویتامین C می باشد و دارای قند Fructose است که در بدن بسیار دیر می سوزد.
آب آناناس:

برای هضم غذا مفید است. این میوه برای آنزیمی موسوم به bromelain است که به هضم پروتئین های سنگین کمک می کند. حاوی قند و بسیار پرانرژی است. هر صد میلی لیتر آب آناناس، حاوی ۱۱ میلی گرم ویتامین C است.
آب گوجه فرنگی:

برای سلامت مردان و لاغر شدن مفید است. هر ۲۵۰ میلی لیتر آب گوجه فرنگی، ۵۰ کالری ارزش غذایی دارد و باعث تقویت مویرگ ها می شود. ماده lycopenc موجود در گوجه فرنگی از بروز سرطان پروستات پیشگیری می کند.
آب زغال اخته:

از التهاب مثانه جلوگیری می کند و باکتری های مضر موجود در مثانه را از بین می برد. همچنین باعث کاهش خطر عفونت های ادراری می شود. آب زغال اخته مملو از ویتامین C است.

توصیه می شود آب میوه را با غذا و یا پس از غذا میل کنید. اسید میوه به مینای دندان آسیب می رساند بنابراین بلافاصله پس از نوشیدن آب میوه مسواک بزنید. حداقل نیم ساعت پس از نوشیدن آب میوه مسواک بزنید تا مینای دندانتان آسیب نبیند.

پذیرایی از مهمانان هنر جالبی است مانند تنظیم ست تأثر و کدبانوی خانه هنرمندیست که کار گردانی این سن را بر عهده دارد. همانطور که کارگردان یک نمایش موظف است موضوع و بازیکنان و دکور آن نمایش را در نهایت دقت در نظر بگیرد و هماهنگ نماید، خانم خانه یا دعوت کننده مهمانی هم باید همان نقش را ایفا کند و همان هنر را بکار ببرد.

نوع غذاها، نظم و ترتیب و هماهنگی ((منو)) انتخاب آشامیدنی‌ها همان دقت و مواظبت و همان موشکافی و ظرافت را لازم دارد که دکور و تزیین میز و حسن استقبال و آمادگی برای پذیرایی و خدمت به مهمانان. ارزش پذیرایی و مهمانداری به اندازه ارزش هدیه ایست از دوستی به دوستی تقدیم میگردد. مدعوین هر قدر یکدل و نزدیک باشند میزبان نباید از انجام وظایف لازمی که موجب آسایش و راحت آنهاست درباره ایشان خودداری کند.

هر چند پذیرایی امروزه رو به سادگی می‌رود ولی این دلیل آن نمی‌شود که در این باب قواعد اساسی و نکات و اصول لازم الرعایه مورد توجه قرار نگیرد. ادب و احترام به مهمانان هیچگاه مطلب بی فایده‌ای نیست، هر چند نسبت به نزدیکترین آشنایان و دوستان باشد و در هر حال برای پذیرایی‌ها باید آمادگی قبلی داشت تا بتوان بیشتر وقت و هم خود را وقف میهمانان نمود.

محیط پذیرایی از هزاران موضوع محسوس و نامحسوس تشکیل می‌شود و چون همه از لحاظ اهمیت به حقیقت در یک سطح و پایه‌اند نوعی همچشمی‌نهانی میانشان هست باصطلاح با هم مسابقه می‌دهند. بهمان اندازه که در نوع غذا و نوع سرویس و تزیین میز دقت کافی بکار برده می‌شود، ذوق و سلیق و تجانس و آسایش مهمانها و همچنین تناسب وسعت محل پذیرایی و تعداد مدعوین باید کاملاً در نظر گرفته شود و اینجاست که هنر و ذوق و استعداد کدبانوی خانه یا میزبان باید دخالت کند یعنی خود را بجای دیگران بگذارد.

متأسفانه ذائقه مشخص اغلب میهمانها همیشه ناشناخته است ولی لااقل موقعیت مهمانان، سن، شغل و ملیت آنها را می‌توان شناخت و طرز پذیرایی و نوع غذا را با آنان تطبیق داد.

باید دقت کرد ظروف و اشیایی که در میهمانی‌ها بکار می‌رود با هم جور باشند و در پذیرایی‌های که از وسایل و ظرف‌های عتیقه و گران قیمت استفاده می‌شود باید از بکار

بردن اجناس و ظروف کم ارزش و معمولی خودداری شود. اگر زیبایی و تناسب ظروف و سایر لوازم پذیرایی را در نظر نگیریم غذای تمام شده مثل این است که اصولاً شروع نشده است.

برای جلوه بیشتر بخشیدن می توان اطراف سفره را نیز با چند ساقه از گل های شاداب و با طراوت زینت داد ، به شرط اینکه سطح و اطراف میز از گل انباشته نشود و سفره تبدیل به ویرین گلفروشی نگردد. عطر و بوی گلها را نیز باید در نظر گرفت که در نهایت ملایمت باشد و عطر غذاها را از بین نبرد و هوای اتاق را سنگین نکند.

نور و رنگ چراغها را هم باید مد نظر قرار داد ، نوری که از بالا به میز می تابد باید گرم و ملایم باشد تاللو، و درخشندگی خیره کننده بهتر است مستقیماً به میز نتابد. طرز چیدن میز و پذیرایی در ساعات مختلف فرق می کند و بستگی به موقعیت اشخاص و انواع غذا دارد.

نکته قابل توجه این است که روی میز را در صورت استفاده از سفره در هر یک از ساعات پذیرایی بهتر است با پارچه نرمی مانند ماهوت و امثال آن پوشانید بطوریکه فقط سطح میز را بپوشاند و از اطراف آن آویخته نشود.

این عمل از ایجاد صدای بهم خوردن ظروف و کارد و چنگال می کاهد و در صورتی که از دستمال های زیر بشقاب و شمن دوتابل (دستمال های مخصوص بلندی که از نوع زیر بشقابی و بدرازا وسط میز می افتد) بجای سفره استفاده می کنیم باید چوب میز از نوع ارزنده باشد.

پذیرایی صبحانه

برای روی میز صبحانه می توان از سفره بزرگ قشنگ دست دوزی شده و یا از دست

مال‌های مخصوص زیر بشقاب و شمن دوتابل که بطرز زیبایی گل دوزی شده باشد استفاده کرد، وسط میز را می‌توان یک سبد میوه فصل یا گلدان پر از گل قرار داد.

برای هر نفر بشقاب و کارد و چنگال و قاشق لازم است و باین طرز باید قرار داده شود : بشقاب مقابل صندلی و جلوی بشقاب کارد و چنگال کره خوری و سمت چپ بشقاب چنگال دسر خوری و سمت راست آن کارد و قاشق مربا خوری. قاشق چای خوری و یا قهوه خوری در نعلبکی زیر فنجان و حوله یا دستمال کوچک ما بین بشقاب و نعلبکی فنجان و یا سمت چپ بشقاب قرار می‌گیرد ، در هتل‌های منظم فنجان‌ها را قبلاً گرم می‌کنند و هنگام صرف صبحانه روی نعلبکی قرار می‌دهند.

نان تست یا ساده در ظرف‌های مخصوص لای دستمال باید سر میز گذاشته شود ممکن است نان را سر میز تست کرد.

پذیرایی ناهار

روی میز ناهار نیز می‌توان سفره‌های کتان سفید و یا دستمال‌های مخصوص زیر بشقاب قرار دارد ، فاصله بین هر نفر باید حدود ۷۵ سانتیمتر باشد و وسط میز را می‌توان یک سبد میوه فصل یا گلدان پر از گل قرار داد.

بشقاب‌ها باید کاملاً با یک فاصله رو به روی هم قرار گیرند کارد و چنگال و قاشق به ترتیب پذیرایی برای شام قرار داده می‌شود - برای هر نفر دو عدد گیلان جلوی بشقاب قرار می‌گیرد (برای آب و مشروبات غیر الکلی) کارد کره خوری چنگال با قاشق دسر خوری ممکن است در بشقاب کوچکی طرف چپ بشقاب اصلی و بالای چنگال قرار گیرد.

چیدمان میز ناهار

قراردادن یک ظرف چند طبقه در وسط میز که هر یک از طبقات آن را با یک نوع شیرینی یا میوه با رنگ‌های مختلف تزئین کرده اید بسیار ایده جالبی خواهد بود. بسیار جالب خواهد بود که دو نوع میوه مشابه را نیز در یک طبقه قرار دهید.

مثلا گلابی‌های زرد درشت و کویچ‌های نارنجی کوچک در یک طبقه. توت‌های زرد و ریز در بین رزهای زرد خوشرنگ یاسفید در طبقه دیگر انگورها و انجیرهای سبز نیز در کنار هم در یک طبقه قرار گیرند.

بعد از درست کردن این ظرف زیبا به فکر یک رنگ زمینه برای چیدمان میز باشید. رنگ مهم ترین عنصر یک چیدمان میز می‌باشد. رنگ بنفش در کنار رنگ‌های نارنجی و کهربایی و ارغوانی برای میز ظهر پر نشاط و زیبا می‌باشد. این رنگها را از طریق رنگ چینی‌ها، نوشیدنی‌ها، دستمال‌های سفره، گلهای درون گلدان و میوه‌های انتخابی تامین نمایید.

یک دستمال سفره بزرگ و چهارگوش را در زیر هر بشقاب پهن کرده و دستمال کوچکتری با رنگ متضاد را به عنوان دستمال سفره در کنار آن قرار دهید. دستمال سفره‌ها را یک گره شل بزنید و درون هر گره یک غنچه رز قرار دهید. رنگ زیربشقابی و دستمال سفره را یک بشقاب در میان عوض کنید.

در تصویر دیده می‌شود که چگونه نقش بنفش رنگ چینی‌ها همه چیز را در کنار هم ملایم نموده است. در کنار این رنگ بنفش انواع رنگ‌های دیگر نیز استفاده شده است اما نمای حاصله زنده نمی‌باشد.

سپس دسته‌های گل رز یا داوودی را درون جامه‌های شیشه‌ای یا درون فنجان‌ها قرار دهید.

چیدمان میز شام

فرقی نمی‌کند مهمانی شما کوچک است یا بزرگ حتما سعی کنید وقتی رابه چیدمان میز شام اختصاص دهید.

اولین موضوع انتخاب رومیزی است. اگر ظروف شام شما طرح دار است از یک رومیزی ساده استفاده کنید. اگر ظروف شام شما ساده و تک رنگ هستند می‌توانید از رومیزی‌های طرح دار استفاده کنید.

در میز شام نباید از رنگ‌های متعدد استفاده کنید. اگر ظروف شما براق و درخشان هستند ، چه ساده چه طرح دار، رومیزی خود را از یک رنگ خنثی و لطیف انتخاب کنید. می‌توانید زیر رومیزی یک تکه پلاستیک پهن کنید تا هم از کثیف شدن میز جلوگیری شود و هم سر و صدای بشقاب‌ها و قاشق و چنگال هم کمتر گردد.

بهتر است کارتهایی با نام مهمانان درست کردم و در جلوی بشقاب آنها قرار دهید تا شام رسمیت و کلاس بیشتری داشته باشد.

حتما توجه کنید جا برای همه وجود داشته باشد و در صورت کوچک بودم میز یک میز دیگری قرض کرده و در کنار آن قرار دهید.

اگر سرویس غذاخوری شما سفید ساده هست از ظروفی با رنگهای دیگر برای متنوع کردن سفره کمک بگیرید. اما اگر رومیزی شما شلوغ است ، ظرف‌های رنگی را فراموش کنید.

چنگال‌ها در سمت چپ ، کارد و قاشق سمت راست و بشقاب دسر در بالای بشقاب اصلی قرار می‌گیرد. لیوان‌ها در بالا سمت راست قرار می‌گیرند به تعداد کافی نمک پاش و فلفل پاش و ظرف کره روی میز قرار دهید. گلدان پر از گل یا شمعدان‌هایی در دو سوی میز با









شمع‌های بلند را فراموش نکنید.

روش چیدمان و تزئین میز غذا

میزهای پذیرایی سه تایی از جمله پرکاربردترین عناصر دکوراسیونی - کاربردی جهت پذیرایی به خصوص در دید و بازدیدهای عید هستند. زیرا هرچه به لحاظ چیدمان دکوراسیونی، نسبت تعداد میزهای موجود به مبلمان مناسب باشد، ولی هنگام مهمانی‌های نوروزی به لحاظ عملی با مشکل مواجه خواهید شد لذا در خانه اغلب خانواده‌ها معمولاً یک و یا حتی چند ترکیب سه تایی از میزهای کوچک پذیرایی به عنوان کمک برای میزهای بزرگ و کنارمبلی وجود دارد و از آنجا که این قبیل میزها به لحاظ وزن سبک بوده و مدل آن نیز به صورتی است که در داخل هم جای می‌گیرند، فضای زیادی را اشغال نکرده و برای این منظور بسیار مناسبند. حال اگر با تمام این تفاسیر میزهای پذیرایی شما در اثر مرور زمان و مهمانی‌های مکرر صدمه دیده و دیگر نمای زیبای اولیه خود را ندارد،

برای ترمیم آنها چندین راه وجود دارد:

۱- اگر آسیب دیدگی در حد لکه‌هایی از رنگ پدیدگی است به راحتی قابل جبران است. فقط کافی است کمی رنگ آکرلیک قهوه‌ای (یا هر رنگ دیگر) و یا احتمالاً مخلوطی از چند رنگ را برای ساخت رنگ میز آماده کرده و با قلم موی باریک و یا حتی انگشت دست بر روی آن، آن قسمت‌ها را پوشش دهید.

۲- در صورتی که صدمه دیدگی رنگ به اندازه‌ای است که لکه گیری نیز کاری بی نتیجه است، پس از مالیدن سنباده و صاف کردن سطوح آن با اسپری و یا به کارگیری قلم مو و رنگ روغنی تمام سطوح میز را با رنگ پوشانده و بگذارید در معرض هوا خشک شود. (در صورتی که می‌خواهید از رنگ روغنی استفاده کنید، ترکیب میزان مساوی انواع مات و براق

آن را برای این منظوره کار برید.

پس از این مرحله نیز روش‌های بسیاری وجود دارد. شما می‌توانید با اجرای یکی از تکنیک‌های رنگ آمیزی، تمام سطح میز را به سادگی طرح دار کنید. به این ترتیب که به عنوان مثال پارچه‌ای را در دست مچاله کرده و با آغشته کردن سطح آن به رنگ موردنظر و سپس تماس ضربه‌ای با سطوح میز، طرح‌هایی زیبا و اتفاقی بر روی آن ایجاد کنید.

توضیح: برای این منظور به جای پارچه از هر جسم بافت دار دیگر مانند گونی، پارچه توری، اسفنج و... نیز می‌توانید استفاده کنید. از آنجایی که سطح روی میز همواره در معرض توجه بیشتری بوده و در واقع نمای اصلی میز محسوب می‌شود، اجرای تکنیک دیگری بر روی آن، زیبایی میز را چندین برابر می‌سازد لذا شما چند راهکار دارید:

۱- طرح خاصی را با تکنیک چاپ استنسیل و یا چاپ با مهر بر روی سطح آن ایجاد کنید.

۲- اگر با هنر نقاشی آشنا هستید، طرح موردنظر را بر روی سطح میز نقاشی کنید.

۳- از تکنیک دکوپاژ استفاده کنید به این ترتیب که از عکس و نقاشی موردعلاقه تان کپی رنگی و یاسیاه و سفید تهیه کرده و آن را با استفاده از چسب چوب بر روی سطح میز بچسبانید.

پس تمام سطح را با اسپری کیلر چندین بار پوشش دهید تا دکوپاژ کاغذی در اثر استفاده از میز از بین نرود. البته برای اطمینان خاطر بیشتر می‌توانید علاوه بر آن بر روی سطح میزها شیشه سفارش دهید.

نکته: کاربرد اسپری کیلر و یا ترکیب دست ساز وارنیش برای پوشش کلیه تکنیک‌ها توصیه می‌شود. تنها ذکر این نکته ضروری است که پیش از انجام آن از خشک شدن سطح زیرین آن مطمئن باشید.

پیشنهاد: لازم نیست طرح انتخابی برای دکوپاژ، چاپ و یا حتی نقاشی بر روی هر سه میز یکسان باشد بلکه وجود تنوع با حفظ هماهنگی بر جذابیت آنها خواهد افزود.

دستمال سفره: دستمال سفره را به زیبایی و دقت تا بزنید و در بشقاب نان در سمت چپ یا در وسط بشقاب غذاخوری بگذارید. برای تزئین نیز می‌توانید از حلقه دستمال سفره استفاده کنید، درانتخاب رنگ رومیزی ذوق و سلیقه به خرج دهید.

شمع: برای میهمانی شام، مناسب است وبه فضای محیط گرمی بیشتری می‌دهد. گل: سعی کنید همیشه روی میزی که می‌چینید گل هم بگذارید، ظرافت خاصی به میز شما می‌دهد.

فراموش نکنید که اگر لازم باشد نمک، فلفل و خردل را سرمیز بگذارید، اما قبل از اینکه بخواهید چیز شیرینی پذیرایی کنید آنها را از روی میز بردارید

- ۱- معمولاً ترتیب چیدمان ظروف بر روی میز بر اساس موقعیت افرادراست دست است.
- ۲- ترتیب چیدمان ظروف نشان دهنده چرخه غذایی و تناوب سرو آنهاست.
- ۳- ظروف باید به گونه‌ای بر روی میز گذاشته شوند که از بروز هر گونه تصادف جلوگیری شود. از این‌رو معمولاً ظروف بر اساس موقعیت میز و افراد دور آن چیده می‌شوند.
- ۴- دو نکته مهم درباره آداب و شیوه‌های صرف غذا وجود دارد:

۴-۱ چشم‌انداز غذا از منظر زیباشناختی

- ۴-۲ صرف غذا در سکوت و آرامش با رعایت این نکته که نباید مزاحم دیگران شد.
- در مورد نکته اول باید گفت اگر غذا به زیبایی تزئین شود این پیام را القاء می‌کند که برای خود و افراد خانواده و یا مهمانان ارزش قائل هستیم.

۵- استانداردهایی درباره موضوعات مورد گفتگوی دور میز در هنگام سرو وعده‌های غذایی داریم. قبل از اشاره به این موضوع توجه شما را به دو نکته مرتبط جلب میکنیم:

۵-۱ گفتگو در هنگام صرف وعده‌های غذایی باید با توجه به فضا و مناسبت انجام شود.

۵-۲ نباید در هنگام صرف غذا درباره موضوعاتی گفتگو شود که حساسیت برانگیز است.

اما جوامع اروپایی به عنوان مرجع استانداردسازی موارد گفتگو دور یک میز معتقدند افراد غریبه‌ای که با یکدیگر غذا می‌خورند معمولاً درباره این ۳ موضوع سخن می‌گویند:

(۱) آب هوا (۲) بچه‌ها (۳) شرایط محیطی و از طرح ۳ موضوع به شدت پرهیز می‌کنند :

(۲) (۱ سیاست ۲) مذهب (۳) انواع بیماری‌ها

نکات عمومی درباره سرویس آمریکایی قابل ذکر است:

(صبحانه/ناهار وشام)

چند نکته اساسی درباره سرویس آمریکایی قابل ذکر است:

۱- ظروف و اقالام مانند همه سرویس‌ها در مکانهای مشخصی قرار می‌گیرند.

۲- فنجان و نعلبکی برای سرو قهوه است.

۳- وقتی پیش غذا یا یک نوع سوپ سفارش داده شود ابتدا بشقاب اصلی را برداشته ، یک زیربشقابی جای آن قرار می‌دهیم ، سپس ظرف پیش غذا یا ظرف سوپ را روی آن می‌گذاریم.

۴- اگر قرار است برای مهمان خود در خانه سوپ سرو نمایید و یامشتری در رستوران این سفارش را بدهد ، باید به همراه سوپ ، قاشق سوپخوری که دهانه آن گردتر و دسته آن از قاشق غذاخوری کمی کوتاه تر است آورده شود.

۵- مدل صبحانه در سرویس آمریکایی در اغلب نقاط جهان در رستوران‌ها و منازل مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۶- سرویس آمریکایی جنبه رسمی کمتری از دیگر سرویس‌های سنتی دارد.

۷- در سرویس آمریکایی غیر از سالاد ، نان و کره ، همه غذاها در بشقاب اصلی کشیده

می‌شوند.

۸- در سرویس آمریکایی در وعده‌های صبحانه ، ناهار و شام یک میزبان وظیفه سرو غذا را بر عهده دارد.

۹- مانند همه سرویس‌ها ، غذا از سمت چپ و نوشیدنی از سمت راست سرو می‌شود.

۱۰- در وعده‌های صبحانه / ناهار و شام آمریکایی اگر نوشیدنی و یا غذاهای خارج از عرف سرویس (چای ، آب میوه جات خاص و کمیاب ، تخم مرغ پخته و....) بخواهید باید سفارش بدهید.

۱۱- در سرویس شام آمریکایی می‌توان چاقوی کره خوری را درون بشقاب نان و کره هم قرار دارد.

۱۲- اگر سرو صبحانه / ناهار و شام چند قسمت داشته باشد، پس از سرو قسمت اول و جمع آوری ظروف ، قسمتهای بعدی به ترتیب بر سر میز آورده می‌شوند.

۱۳- تقریباً همواره مهمان است که ترتیب ارائه سرویس را مشخص می‌کند.

۱۴- کاور صبحانه / ناهار آمریکایی به یک صورت بوده و با کاور شام متفاوت است.

کاور صبحانه - ناهار آمریکایی

چیدمان ظروف سرویس صبحانه آمریکایی می‌تواند در شب قبل چه در رستوران و چه در منزل صورت بگیرد. در این صورت باید رومیزی یا یک پارچه بزرگ تمیز روی چیدمان کشید تا خاک بر روی آن نشیند.

صبحانه آمریکایی در سه شکل قابل ارائه است:

۱- صبحانه کنتینانتال Continental در دئووع: الف - اصلی ب - معمولی

۲- بوفه سرد Cold buffet

۳۔ صبحانہ کامل Complete breakfast

کا ور صبحانہ کنتینانتال اصلی

۔ کراسان داغ

۔ نان تست

۔ کرہ

۔ مربا / عسل

۔ قہوہ

کا ور صبحانہ کنتینانتال معمولی

۔ سریالہا (انواع غلات و میوہ جات خشک و فراوری شدہ) مانند کورن فلکس ، اسپشال

کی و...

۔ آب میوہ جات

۔ انواع پنیر

۔ انواع ماست

۔ نوشیدنی (قہوہ)

۔ انواع نان

کا ور بوفہ سرد

- صبحانه کنتینانتال (اصلی / معمولی)

- غذای سردبوفه [زبان ، مرغ ، انواع کالباس و انواع پنیر]

- کاور صبحانه کامل (شامل صبحانه کامل + نوشیدنی + خوراکی های مورد علاقه +

غذاهای گرم)

- انواع ماهی [ماهی دودی آزاد ، ماهی حلوا ، شاه ماهی و...]

- انواع میوه

- قهوه

- انواع نان

ظروف صبحانه / ناهار آمریکایی

۱- دستمال سفره ۲- بشقاب اصلی ۳- چنگال غذاخوری ۴- کارد غذاخوری ۵- قاشق

چاقوی ۶- بشقاب کره ۷- کارد کره خوری ۸- لیوان آب ۹- فنجان و نعلبکی ۱۰-

بشقاب نان تست صبحانه یا سالاد ناهار

کاور شام آمریکایی

سرویس شام آمریکایی وقتی در خانه ارائه می شود شباهت بسیاری با پذیرایی شام

ملت های خاورمیانه دارد.

ظروف اصلی شام آمریکایی :

۱- دستمال سفره ۲- بشقاب اصلی ۳- دو عدد چنگال شام ۴- چاقوی شام ۵- چاقوی

کره ۶ - دوعدد قاشق چایخوری ۷ - بشقاب نان و کره ۸ - لیوان آب ۹ - فنجان و نعلبکی ۱۰ - ظرف سالاد

پذیرایی صبحانه

برای میز صبحانه می‌توان از سفره بزرگ قشنگ دست دوزی شده یا از دستمال‌های مخصوص زیر بشقاب استفاده کرد.

وسط میز را می‌توان یک سبد میوه‌ی فصل یا گلدانی پر از گل قرار داد. برای هر نفر، بشقاب، کارد، چنگال و قاشق لازم است و این گونه باید چید:

بشقاب مقابل صندلی، کارد و چنگال کره خوری، جلوی بشقاب، چنگال دسر خوری سمت چپ بشقاب و کارد و قاشق مربا خوری سمت راست آن، قاشق چای خوری یا قهوه خوری در نعلبکی زیر فنجان، حوله یا دستمال کوچک بین بشقاب و نعلبکی فنجان یا سمت چپ بشقاب قرار می‌گیرد.

در هتل‌ها فنجان‌ها را قبلاً گرم می‌کنند و هنگام صرف صبحانه روی نعلبکی قرار می‌دهند و در منزل ممکن است سرویس چای یا قهوه و فنجان‌ها در برابر خانم قرار بگیرد و او برای هر مهمان شخصا چای یا قهوه بریزد و مقابل مهمان‌ها بگذارد.

ظرف‌های محتوی شکلات و قند ممکن است به وسیله مهمان‌ها دست به‌دست دور میز بگردد و هر کس برای خود بردارد. کره، مربا و عسل در ظرف‌های مخصوص و متعدد مجهز به کارد و قاشق به همراه نمکدان‌ها باید وسط میز قرار داده شود.

به کار بردن تشریفات در گردش‌های دسته جمعی و مسافرت‌های بیلاقی جایز نیست. در این موقع از ظرف‌های ساده و معمولی و دستمال‌های گلدار رنگین استفاده می‌کنند.

شیوه‌ی چیدن میز پذیرایی در ساعت‌های مختلف فرق می‌کند و به موقعیت اشخاص و انواع غذا بستگی دارد و به این ترتیب پذیرایی و چیدن میز صبحانه تا شام را کمی توضیح می‌دهیم. روی میز را در صورت استفاده از سفره بهتر است با پارچه‌ی نرمی مانند ماهوت و امثال آن پوشانید، به گونه‌ای که فقط سطح میز را بپوشاند و از اطراف آن آویزان نشود. این عمل از ایجاد صدای به هم خوردن ظروف می‌کاهد و در صورتی که از دستمال‌های زیر بشقاب به جای سفره استفاده می‌کنیم باید چوب میز از انوعی باشد که تولید صدا نکند.

نور و رنگ چراغ‌ها باید به اندازه کافی و متناسب با پذیرایی باشد. نوری که از بالا به میز می‌تابد باید گرم و ملایم باشد. هر مجلسی میزان نور آن متفاوت است؛ اما هرگز نباید اسراف کرد.

آرزیایی و تناسب ظروف و سایر لوازم پذیرایی را در نظر بگیریم، غذای بسیار دلپذیر پخته شده را باید ناقص دانست. در قدیم مرسوم بود ظرف بزرگ و با ارزشی را فقط به خاطر شکوه و جلوه سفره، وسط قرار میدادند؛ ولی اکنون سفره را با شمعدان‌های کوچک و قشنگ، گلدان‌های بدون پایه و گل‌های ساقه کوتاه تزئین می‌کنند. عطر و بوی گل‌ها باید در نهایت ملایمت باشد و عطر غذاها را از بین نبرد و هوای اتاق را سنگین نکند. نباید در پذیرایی‌ها برای با شکوه جلوه دادن مجلس با آوردن اشیای قیمتی که مهم نیستند مهمانان را عذاب داد.

تنها به کار بردن اجناس لوکس و گران قیمت، تهیه غذاهای عالی و مطبوع و داشتن سالن و وسایل باشکوه برای یک پذیرایی با ارزش کافی نیست، بلکه باید آسایش و

سرگرمی مهمانان نیز در نهایت دقت در نظر گرفته شود.

متأسفانه ذوق و سلیقه بیشتر مهمانان ناشناخته است؛ ولی دست کم موقعیت مهمانان، سن، شغل و ملیت آن‌ها را می‌توان شناخت و شیوه‌ی پذیرایی و نوع پذیرایی و نوع غذا را با آنان تطبیق داد.

محیط پذیرایی از موضوع‌های بسیار محسوس و نامحسوس تشکیل می‌شود و چون همه از لحاظ اهمیت در یک سطح و پایه‌اند، نوعی هم چشمی‌نهمانی میانشان وجود دارد و به اصطلاح با هم مسابقه می‌دهند.

به همان اندازه که باید در نوع غذا، نوع سرویس و تزئین میز دقت کافی به کار برده شود، ذوق و سلیقه و آسایش مهمان‌ها و همچنین تناسب وسعت محل پذیرایی و تعداد مهمانان نیز باید کاملاً در نظر گرفته شود و هنر و ذوق و استعداد کدبانوی خانه یا میزبان در اینجا نمایان می‌شود.

میزبان باید خود رابه جای دیگران بگذارد و در مورد چیزهایی که دیگران دوست دارند بیندیشد، اعمال و اموری که آسایش دیگران را سلب می‌کند پیش‌بینی کند و مسئولیت خوشحالی و مسرور نمودن مهمانان را به عهده بگیرد.

هنر پذیرایی

پذیرایی از مهمانان یک هنر مانند هنر بازیگری است و کدبانوی خانه، هنرمندی است که کارگردانی آن را به عهده دارد.

همان طور که کارگردان یک نمایش وظیفه دارد موضوع، بازیکنان و دکورنمایش را هماهنگ نماید، خانم خانه نیز باید همان نقش را ایفا کند.

نوع غذاها، نظم و ترتیب خانه و انتخاب آشامیدنی‌ها همان دقت و ظرافت را لازم دارد که تزئین میز و دکور.

هرچند میهمانان یک دل و نزدیک باشند، میزبان نباید از انجام وظایفی که موجب آسایش و راحتی آنهاست خودداری کند.

امروزه پذیرایی از مهمان، رو به سادگی می‌رود، ولی این دلیل نمی‌شود که در این باره قواعد اساسی و نکات اصولی مورد توجه قرار نگیرد.

هیچ گاه نباید ادب و احترام به میهمانان فراموش شود؛ هرچند مهمان از نزدیک ترین آشنایان و دوستان باشد.

برای پذیرایی باید آمادگی قبلی داشت تا بتوان بیشتر وقت خود را صرف مهمان‌ها کرد

چیدن میز صبحانه

جالبه بدونید در مکزیک اتاقی به اسم اتاق صبحانه وجود داره که صبحانه و غذاهای غیر رسمی را توی اون سرو می‌کنند.

این اتاق معمولا در کنار اشپزخانه قرار گرفته و با اتاق ناهار خوری متفاوت است. در جلوی این اتاق معمولا باغچه یا ایوانی یا بالکنی قرار دارد و برای دکوراسیون آن از رنگ امیزی‌های مختلفی در کنار هم استفاده می‌نمایند.

در صورت تمایل به ایجاد چنین اتاقی در خانه اولین گام رنگ کردن دیوارها با رنگ‌های شاد یا استفاده از کاغذ دیواری‌های طرح دار با زمینه زرد رنگ می‌باشد.

به جای قالی در این اتاق بهتر است از گلیم یا گبه استفاده شود.

قاب‌های استفاده شده بر روی دیوارها نیز عموماً دارای طرح‌هایی از مناظر و طبیعت و دارای قاب‌های چوبی هستند.

در مورد صندلی‌ها بهتر است از صندلی‌های فرفوزه‌ای استفاده شود و برای قسمت نشمین صندلی‌ها از پارچه‌هایی با طرح‌های سنتی استفاده شود. برای میز می‌توان از نوع چوبی یا فرفوزه استفاده نمود.

چیدمان میز آسیایی

این چیدمان زیبا را برای موقعیت‌های مختلف می‌توان استفاده نمود و به خصوص برای مهمانی‌های ایام تعطیل مناسب می‌باشد. در این چیدمان از رنگ‌های ابی و قرمز و طلایی استفاده می‌شود. این رنگ‌ها، رنگ‌هایی هستند که برای ایام عید و هر مناسبت شاد دیگری بسیار مناسب و هیجان انگیز می‌باشند.

این چیدمان تا حدودی غیر رسمی بوده و جامه‌های رنگین، دسته‌های کوچک گل و فنجان‌ها را به شکل صمیمانه‌ای در کنار یکدیگر قرار داده است.

ظرف‌های مختلف ابی و قرمز و طلایی خود را به همراه جاشمی‌های رنگین و دسته گل‌های کوچک قرمز ترکیب کرده و این میز ابی و قرمز و طلایی را در مدل‌های مختلف ایجاد کنید.

استفاده از چوب‌های غذاخوری چینی یا ظرف‌های مسطح بامبو یا ظروف سنتی ایرانی حال و هوای آسیایی میز را بیشتر می‌کند.

یکی از عناصر پیشنهادی استفاده از جامه‌های یاقوتی رنگ و دستمال سفره‌های شرابی است. استفاده از جاشمی‌های کوچک رنگی را فراموش نکنید. استفاده از سفال‌های ابی رنگ نمای میز را تکمیل می‌نماید.

چیدمان میز همسر

با ایده‌های ساده و راحتی می‌توان یک میز مخصوص روز همسر خود را زیبا و دلپذیر نماید.

- ممکن است غذاهای مختلفی را برای این شام در نظر بگیرید اما رنگ‌های قرمز و صورتی و سفید را فراموش نکنید. می‌توانید در تهیه تزئینات شیرینی و کیک، تخم مرغ‌های رنگی، شربت‌ها و نان‌های تست بریده شده به شکل قلب از این رنگ‌ها استفاده کنید.

- با کاغذهای رنگی قلبهائی درست کنید و درون آنها جملات عاشقانه بنویسید از آنها برای تزئین مسیر منتهی به میز یا خود میز استفاده نمایید.

- می‌توانید رومیزی شام همسر را مزین به تصویر چای خود و همسران با یک رُست عاشقانه نمایید.

- در تزئین غذاها و سالاد میز تا جایی که می‌تواندی از گل‌های مختلف هماهنگ با رنگ میز استفاده نمایید

- کادوهای کوچکی برای هر نفر تهیه کرده به دقت تزئین کنید و روی میز آنها قرار دهید.

تا کردن دستمال سفره

۱. تا کردن دستمال سفره به شکل گل گرچه پیچیده و مشکل به نظر می‌رسد؛ اما با کمی دقت، بسیار ساده و آسان است. یک دستمال سفره پارچه‌ای مربع شکل به ضلع ۴۰ سانتیمتر را در نظر بگیرید و ابتدا چهار گوشه دستمال را تا کرده، بر روی مرکز آن قرار دهید.

۲. این کار را یک بار دیگر انجام دهید و گوشه‌های به دست آمده را بر روی مرکز مربع قرار دهید. دستمال را برگردانید و برای سومین بار گوشه‌های آن را تا کرده و بر روی مرکز

دستمال قرار دهید. گوشه‌های دستمال را با دست در مرکز مربع نگاه دارید.

۳. در حالی که یک دست خود را بر روی گوشه‌ها در مرکز مربع نگاه داشته اید دست دیگر را به زیر یکی از گوشه‌ها برده و لایه اول را به طرف بیرون بیاورید تا مطابق تصویر به صورت مثلی در بالای گوشه مربع قرار گیرد. این کار را در سه گوشه دیگر مربع نیز انجام دهید. سپس با گوشه‌های لایه بعدی دستمال در زیرگل نیز همین کار را انجام دهید تا چهار مثلث دیگر در میان گلبرگ‌ها تشکیل شود. بهتر است با قرار دادن یک ترشی خوری کوچک و زیبا در مرکز گل، مانع باز شدن احتمالی تای دستمال شوید.

دستمال سفره‌های تمیز و اتو کشیده که به شکل‌هایی زیبا تا شده‌اند، از بهترین زینت‌های یک میز غذای آراسته هستند. دستمال سفره را می‌توان به سادگی تا زد و به صورت یک مربع بزرگ در میان هر یک از بشقاب‌ها قرار داد یا به اشکال مختلف از فرم‌های ساده گرفته تا اشکال و مدل‌های پیچیده که با مناسبت‌های گوناگون هماهنگ باشند، تزئین کرد. گذشته از روش‌های آراستن، دستمال سفره‌های پارچه ای باید کاملاً تمیز و بدون لک باشند و خوب اتو شده باشند. بهترین نوع دستمال سفره‌های پارچه ای برای تا زدن، دستمال‌های ساده سفید یا رنگی بدون طرح هستند. بعضی از دستمال سفره‌ها که دارای گلدوزی کوچکی در یک گوشه هستند، بهتر است به شکلی تا زده شوند که گلدوزی در بالا و در برابر دید قرار گیرد.

دستمال سفره‌های پارچه ای را می‌توان به صورت دالبر یا به اشکال دیگر نیز لبه دوزی کرد. پارچه‌های نخی و لینن سنگین مناسب ترین نوع پارچه برای دوختن چنین دستمال‌هایی هستند، به ویژه زمانی که کمی آهار زده می‌شوند. ابعاد این دستمال‌ها نیز اغلب بین ۴۵ تا ۵۰ سانتی متر است. همچنین هنگام برش پارچه برای تهیه دستمال سفره باید توجه داشته باشید که دستمال را به موازات و در جهت تار و پود پارچه ببرید تا زود بر

اثر شستشو از فرم خارج نشود. پس از هر بار شستن دستمال‌ها نیز آنها را دوباره آهار بزنید و قبل از این که کاملاً خشک شوند، اتو بکشید.

چیدمان میز کره‌ای

در میزهای کره‌ای بین ۳ تا ۱۲ کاسه کوچک و یک کاسه بزرگ برای برنج وجود دارد. چیدمان میز با توجه به رشته‌ای یا گوشتی بودن غذا فرق می‌کند. و البته قوانین سختی برای این چیدمان وجود دارد. بر خلاف چین و ژاپن در چیدمان کره‌ای استفاده از قاشق برای خوردن سوپ متداول می‌باشد.

اصولاً در کره قبل از صرف هر نوع غذایی به سوی سوپ می‌روند. همچنین برای خوردن برنج نیز از قاشق استفاده می‌شود. همچنین کاسه غذا هیچ گاه از روی میز برداشته نمی‌شود.

در این چیدمان برای هر فرد یک بشقاب برنج و سوپ جدا بگذارید اما سایر غذاها در بشقاب‌های اشتراکی برای جمع قرار داده می‌شوند. گاهی نیز سوپ دومی پخته می‌شود و در یک کاسه بزرگ در وسط میز قرار می‌گیرد.

تاثیر روانشناسی رنگ‌ها در دکوراسیون

آیا می‌توانید دنیای اطراف خود را بدون وجود هیچ گونه رنگی تصور کنید؟ هر رنگ تاثیر فیزیکی و روحی خاصی را بر روی بیننده می‌گذارد و افراد واکنش‌های متفاوتی نسبت به رنگ‌های مختلف از خود نشان می‌دهند. محققان تاکنون نتوانسته‌اند یک سیستم منسجم جهانی که قادر به دسته بندی کلیه واکنش‌های افراد نسبت به رنگ‌های مختلف باشد را

پایه ریزی نمایند و معتقدند که عکس العمل افراد به فاکتورهای متعددی نظیر فرهنگ، جنسیت، سن، موقعیت احساسی و ذهنی، تجربه‌های خاص فردی بستگی دارد. البته نوع و شدت این واکنش‌ها نیز منحصر بفرد است. روانشناسی رنگ‌ها یک شاخه نظری نیست که تنها به بخش آکادمیک محدود شود، بلکه گستره تحقیقات این حوزه در زندگی روزمره عموم مردم نمود پیدا می‌کند. روانشناسی رنگ‌ها در دنیای تجاری امروز حائز اهمیت است و می‌توان اظهار داشت که هر چیزی را که در اطراف خود می‌بینیم به گونه‌ای در ارتباط مستقیم با این علم است.

نگاهی به رنگ‌هایی که در زیر لیست کرده‌ایم بیندازید، چند ثانیه صبر کنید و با خود بیندیشید که هر کدام از آنها چه احساسی در شما ایجاد می‌کنند، بعد هم ادامه مطلب را بخوانید تا ببینید واقعیت چیست. این امکان وجود دارد که با تغییر حالات درونی، ویژگی‌های فردی، و سایر فاکتورهای آماری برخی احساسات فردی دستخوش دگرگونی قرار گیرد. به عنوان مثال اگر کسی در اعماق اقیانوس‌ها گیر افتاده باشد و تا مرز غرق شدن پیش رفته باشد، به احتمال زیاد آبی به عنوان رنگ آرامبخشی برای او به شمار نمی‌رود. از سوی دیگر یک دختر خانم ۸ ساله از هر رنگی بجز صورتی ایراد می‌گیرد. حال اجازه دهید نگاهی به ۸ رنگ اصلی مداد رنگی داشته باشیم.

قرمز

قرمز یکی از رنگ‌هایی است که اکثر افراد ارتباط قوی با آن برقرار می‌کنند و واکنش شدیدتری نسبت به آن نشان می‌دهند. احساساتی نظیر قدرت، رشادت، تخطی، برانگیختگی جنسی و هیجان به آن نسبت داده می‌شود. قرمز ضربان قلب را افزایش داده و میزان انرژی را بالا می‌برد؛ و تنهاهاله‌هایی از رنگ قرمز بر روی هر چیزی می‌تواند توجه بیننده را به آن جلب نماید. چه علامت خطر، چه روز همسر، به هر حال قرمز آنجاست تا

حواس شما را خود جلب کند و چشمانتان را خیره سازد.

نارنجی

نارنجی هم می‌تواند واکنش‌های جدی را برانگیزاند. افراد در برابر نارنجی دو واکنش نشان می‌دهند: یا عاشق آن می‌شوند یا از آن متنفر می‌شوند. نارنجی اصولاً با زرق و برق، اشتعال، توانایی، انرژی، گرما، و آسایش در ارتباط است.

زرد

زرد رنگ خوشحالی، شادی، خرسندی، و سعادتمندی است. مردم اصولاً با مشاهده این رنگ اشتیاق، وجد و سرور، انرژی، خوش بینی، نیک‌اندیشی، و شور را تجربه می‌کنند. برخی از ترکیبات و سایه‌های زرد می‌توانند فرد را از نظر ذهنی تحریک کرده و خلاقیت او را افزایش دهند، اما از طرفی برخی از ترکیب‌های زرد نیز وجود دارند که ممکن است سبب ایجاد ترس، وحشت، اضطراب، و نگرانی شوند.

سبز

سبز بیشتر برای به تصویر کشیدن عناصر سمبلیک مورد استفاده قرار می‌گردد و بعد از آبی دومین رنگ پر طرفدار در میان عموم افراد است. سایه‌های طبیعی سبز حس تازگی، طراوت، نو شدن، تعادل، آرامش، و تسکین را به افراد القا می‌کند. ترکیب نادرست سبز ممکن است احساساتی نظیر بی حالی و ناخوشی، را در فرد ایجاد کند. به طور کلی سبز معمولاً نماد مفاهیمی نظیر: صلح، افتخار آفرینی، خوش شانس، و باروری و حاصلخیزی است.

آبی

اکثریت قریب به اتفاق مردم موافقت که: "آبی بهترین رنگ" است. شاید به آن خاطر باشد که مشاهده این رنگ سبب ایجاد هورمون‌های شیمیایی خاصی در بدن می‌شود که آرامش را ارتقا می‌بخشند. آبی اصولاً با احساساتی نظیر: اعتماد، اطمینان، صداقت، وفاداری،

منطق، آرامش، سکون و سکوت، و توجه و تمرکز همراه است. باید توجه داشت که برخی از ترکیبات رنگ آبی اثرات پویاتر و پرتحرک تری دارند و برخی از آنها سردتر و دور از دسترس می‌نمایند. در برخی پژوهش‌ها اثبات شده که آبی توانایی کارمندان و ورزشکاران را نیز افزایش می‌دهد.

بنفش

بنفش عموماً حد تعادلی میان انرژی و هیجان قرمز و آرامش و سکون آبی ایجاد می‌کند. گاهی برخی از سایه روشن‌های بنفش ذهن افراد را درگیر می‌کند و آنها را مضطرب کرده و از آنها افراد درون‌گرای افراطی می‌سازد و از اینرو به سوی کسب عرفان، معرفت، دانش پیش می‌روند.

مشکی

مشکی یک رنگ کاملاً قدرتمند است و با خود سلطه طلبی و قدرتمندی را به ذهن القا می‌کند. در برخی از فرهنگ‌ها این رنگ افراد را به یاد از دست دادن جان عزیزانشان می‌اندازد.

قهوه ای

قهوه‌ای احساس سادگی، طبیعی بودن، ثبات، استحکام، استواری، و پایداری را ایجاد می‌کند. مردم اصولاً به رنگ قهوه‌ای اطمینان دارند و به آن اعتماد می‌کنند. در زندگی روزمره با رنگ‌های بسیار زیاد دیگری نیز برخورد می‌کنیم و این موارد تنها چند نمونه از رنگ‌های اصلی تر بودند. رنگ‌ها را می‌توان نسبت به میزان اشباع شدگی (به این معنا که یک رنگ تا چه اندازه تیره - پررنگ - و یا روشن - کمرنگ - هستند) و همینطور شفافیت (به این معنا که چه مقدار مات و براق هستند) نیز به گروه‌های دیگری تقسیم کرد.

منزل و رنگ

روانشناسی رنگ‌ها می‌تواند فاکتور مهمی هم در فضای داخلی و هم در فضای خارجی خانه‌ها به شمار رود. به عنوان مثال اگر قصد فروش خانه خود را دارید یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای جذب مشتری بیشتری انجام دهید رنگ کردن است. رنگ سفید یکی از گزینه‌هایی است که با انتخاب آن می‌توانید امید بیشتری به سریع‌تر فروش رفتن خانه خود داشته باشید.

ابتدا اجازه دهید در مورد فضای خارجی بحث کنیم. اصلاً مهم نیست که شما تا چه اندازه عاشق رنگ نارنجی یا بنفش هستید، اما به هیچ وجه برای رنگ کردن نمای خارجی خانه خود از آنها استفاده نکنید. در زمان فروش هم باید ببینید که خریدار از چه رنگی خوشش می‌آید. همچنین رنگ نمای خانه‌های اطراف نیز مهم هستند و رنگ خانه شما باید حتماً با آنها هماهنگی داشته باشد. خانه‌ای که نمای آن رنگ نامتعارفی داشته باشد می‌تواند زیبایی کل خانه‌های محله را بگیرد. در این قسمت چند پیشنهاد برای رنگ نما می‌دهیم:

در انتخاب رنگ در و پنجره نیز باید دقت کنید. اگر آنقدر بودجه ندارید که کل خانه را رنگ کنید، بهتر است فقط درها و پنجره‌ها را رنگ کنید. در این میان درب ورودی از سایر بخش‌ها مهم‌تر است. رنگ آنرا از میان خانواده رنگ‌های گرم انتخاب کنید که هر کس وارد خانه می‌شود با دیدن درب ورودی خوش آمد گرمی را احساس کند. آجری، قهوه‌ای سوخته و آبی و سبز پر رنگ جزء بهترین گزینه‌ها محسوب می‌شوند.

در فضای داخلی هم همین مطالب صدق می‌کنند. رنگ‌های روشن و خنثی اتاق را روشن‌تر و بزرگ‌تر جلوه می‌دهند و مثل همیشه سفید جزء اولین گزینه‌هاست. مشاهده رنگ‌های مختلف در خانه و تاثیر آنها بر روی حالات فردی پیش از انتخاب رنگ برای فضای داخلی خانه حتماً به مبحث روانشناسی رنگ‌ها توجه داشته باشید. با این کار هم حالت‌های روانی ساکنین خانه تعدیل می‌گردد و هم هر کس وارد خانه شما می‌شود

احساس صمیمیت بالاتری را از جانب شما دریافت می‌کند. در اینجا توضیح مختصری در مورد بهترین گزینه‌های رنگی اتاق‌های مختلف را در اختیار تان قرار می‌دهیم:

قرمز: مشاهده قرمز فشار خون و ضربان قلب را بالا می‌برد. در عین حال اشتها را نیز زیاد می‌کند. اگر دقت کرده باشید می‌بینید که در بسیاری از رستورانها از این رنگ استفاده می‌کنند. بنا بر این بهترین گزینه برای رنگ کردن اتاق غذاخوری است.

توجه: مراقب ترکیب رنگی قرمز و سایه روشن‌های آن باشید. قرمز کمرنگ معمولاً واکنش‌ها منفی را در افراد ایجاد می‌کند، و تابلوهای اخطار هم این رنگی هستند. پس سعی کنید تا جایی که می‌توانید از قرمز پر رنگ استفاده کنید.

نارنجی: خصوصیتی شبیه قرمز دارد اما در عین حال حس گرما و صمیمت ایجاد می‌کند. می‌توانید در اتاق نشیمن و جایی که افراد خانواده دور هم جمع می‌شوند از آن استفاده کنید.

زرد: آفتابی و روشن و می‌تواند در اتاق‌های خانوادگی مورد استفاده قرار بگیرد. همچنین برای پر نور جلوه دادن فضاهای کم نور مثل راهرو و کوریدور نیز مناسب است.

آبی: رنگ آرامبخش، تسکین دهنده، ریلکس کننده. به همین دلیل پزشکان سعی می‌کنند در مطب خود از این رنگ بیشتر استفاده کنند. بهتر است در اتاق خواب و سرویس بهداشتی حمام و دستشویی مورد استفاده قرار بگیرد. از آنجایی که جلوی اشتها را می‌گیرد، برای اتاق غذاخوری مناسب نیست.

سبز: رنگ چند منظوره: هم می‌تواند گرما و حرارت ایجاد کند هم آرامش و خوشی. سبز همان احساسات آبی را در بر دارد با این تفاوت که قدری گرم تر و انعطاف پذیرتر است. باز هم اگر دقت کرده باشید می‌بینید که در اتاق عمل از این رنگ استفاده می‌کنند. سبز کمرنگ برای اتاق خواب و نشیمن مناسب است و ترکیب‌های پر رنگ تر برای آشپزخانه و

غذاخوری خوب است. این رنگ در ارتباط با غذا و سلامتی هم هست.

بنفش: کسانی که طرفدار این رنگ هستند می‌توانند از آن در اتاق مطالعه و غذا خوری استفاده کنند. والدین می‌توانند فضای بازی بچه‌هایی که این رنگ را دوست دارند استفاده کنند. در پایان باید به این نکته اشاره کنیم که سلیقه رنگی افراد متفاوت است و اطرافیانتان بسته به رنگ‌هایی که از شما می‌بینند برداشت خاصی می‌کنند. ۶۰٪ از پذیرش و یا عدم پذیرش هر چیزی توسط یک انسان با توجه به رنگ‌ها انجام می‌پذیرد.

تزئین میز مهمانی شام با لیوان باهنر کاردستی

● وسایل مورد نیاز

- لیوان (شش عدد)
- برگ (به تعداد لازم)
- بشقاب یا سینی (در سه اندازه)
- روبان
- جعبه کادویی (در صورت تمایل)
- میوه یا گل...

● طرز تهیه

ابتدا لیوان‌ها را به دلخواه از میوه و یا گل پر کنید. حال ظرف بزرگتر را روی میز قرار داده و سه عدد از لیوان‌ها را به شکل رئوس مثلث درون آن بچینید و اطراف لیوان‌ها را نیز با برگ بپوشانید. حال ظرف متوسط را روی لیوان‌ها قرار داده و مجدداً سه تا از لیوان‌ها را به همان شکل روی آن قرار داده و اطراف آنها را نیز با برگ بپوشانید. ظرف کوچکتر را روی

لیوان‌ها گذاشته و درون آن جعبه کادویی و یا تعدادی گل قرار داده و دور تا دور آن را با برگ بپوشانید. سپس روبان‌ها را به شکل رشته درآورده و از اطراف آویزان کنید.

تزئین یک میز شام مرتب و شیک برای مهمان

با ایده‌های ساده و آسان ما میز شام بسیار زیبایی برای مهمان‌هایتان تزئین کنید. این ایده ما شامل یک میز قهوه است که دورتادور آن از بالش و کوسن استفاده کرده ایم. سعی کنید از رنگهای ملایم همراه با یک رنگ ثابت استفاده کنید. دستمال‌های غذا را از درازا تا کنید، و آنها را از لبه میز آویزان کنید.

قسمت مرکزی میز را با یک کاردستی تزئین کنید

یک گلدان بلور یا کریستال را از گل خشک یا ترکه‌های درخت حیاطتتان پر کنید. یک کاغذ باریک ببرید و دورتادور گلدان ببیچید و با طنابهای تزئینی یا نخ چندلا محکم آن را ببندید. سپس یک کاشی یا سرامیکی که سطح سنگی یا تزئینی دارد و یا حتی پارچه‌ای که با سنگهای زینتی تزئین شده را روی میز بگذارید و گلدان را در قسمت گوشه آن قرار دهید.

یک فضای تزئینی زیبا در گوشه‌ای از میز خلق کنید

به این منظور باید به دنبال ظروف یا وسایل دیگری (حتی تخم مرغ) که دارای انحنا هستند بگردیم. ظاهر وسایل را با تزئیناتی که روی آنها انجام می‌دهیم تغییر دهیم. مثلاً می‌توانیم از پایه تخم مرغ و وسایل تزئینی دیگر استفاده کنیم.

با خوراکی‌های موجود مثل تخم مرغ میز غذا را تزئین کنید.

یک عدد تخم مرغ جوشیده و رنگ شده را در پایه تخم مرغ بگذارید. دور تا دور تخم مرغ را با نخ تزئینی بپیچید و روی آن در قسمت مرکزی تخم مرغ، یک وسیله تزئینی زیبا بچسبانید.

یک میز شام به سبک روستایی

در یک آشپزخانه آفتاب گیر و روشن یا در یک باغ پر از میوه، یک میز تزئین شده به سبک روستایی فضای بسیار دنج و آرامش بخشی را فراهم می‌کند که برای صحبت کردن و خوردن غذاهای خوشمزه بسیار مناسب است. از سمسارینزدیک خانه تان یک میز و صندلی چوبی مخصوص هوای آزاد به رنگ خودکار و ملایم تهیه کنید. یک رومیزی زیبا هم‌رنگ نشیمنگاه صندلی‌هایش روی آن بیندازید. برای اینکه برای دوختن دور رومیزی وقت نگذارید می‌توانید از یک قیچی دالبردار استفاده کنید به این صورت که لبه‌های رومیزی را با قیچی دالبر دهید و وسط هر کدام یک یا چند سوراخ ایجاد کنید.

روی میز یک گلدان گل اضافه کنید

به جای استفاده از دسته گل، داخل یک ظرف کیک خوری را پر از گل کنید طوری که از دور مانند کیک به نظر برسد. از یک اسفنج گلدار برای سطح زیری گلها استفاده کنید. میخک، رز یا گل‌های خانگی تان را به صورت لایه لایه داخل اسفنج فرو کنید. سپس به آرامی به آنها آب بدهید.

یک میز شام مدرن

از رنگهای شاد، ظروف فلزی یا استیل، و وسایل تزئینی مدرن برای میز شامتان استفاده کنید. ابتدا یک قالیچه زبر یا کرکی زیر میز غذا پهن کنید. با این کار فضاهای کوچک بزرگ به نظر می‌رسند. برای اینکه یک میزغذایشاد و پرانرژی تزئین کنید، از رنگهای مکمل برای ظروف و پارچه‌هایتان به کار ببرید. مثلاً آبی و نارنجی، قرمز و سبز یا زرد و زرشکی.

قسمت مرکزی میز را با روح و با نشاط کنید

داخل یک گلدان بلور را با سنگ‌هایا شنهای رنگی تزئینی پر کنید. داخل هر گلدان چند شاخه گل خشک بگذارید. اگر دوست داشتید می‌توانید داخل گلدان‌ها را مقداری آب بریزید و چند ماهی هم داخل آن بیندازید.

به طور آزادانه از رنگها استفاده کنید

یک پارچه بلند و باریک در قسمت لبه میز پهن کنید. یک عدد سینی روی آن بگذارید و یک بشقاب پلاستیکی داخل آن قرار دهید. لیوان استیل‌تان را با یک نی رنگی کنار بشقاب قرار دهید. سعی کنید بشقابی را انتخاب کنید که طرحدار و رنگی باشد.

۷ توصیه برای صبحانه خوردن کوچولوها

کودک شما هم جزء آن دسته از کودکانی است که هنگام خوردن صبحانه بهانه می‌گیرند و به اصطلاح "جیم" می‌شوند؟ نگران نباشید. توصیه‌های...

(۱) میز را بچینید:

به همراه فرزند خود، از شب قبل، میز صبحانه فردا را بچینید. البته هنگامی که کودک‌تان خوابید مواد فاسدشدنی را، دوباره در یخچال قرار دهید. صبح هنگام نیز، ابتدا میز را مثل شب پیش آماده کنید بعد کودک‌تان را ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پیش از خوردن صبحانه بیدار کنید تا

دستگاه گوارشی او کم کم شروع به کار کند.

(۲) نوشیدنی‌های اشتها آور:

پیشنهاد می‌شود، وقتی کودک تان از خواب برخاست یک لیوان بزرگ آب یا آب پرتقال به او بدهید. به این ترتیب او به اشتها می‌آید. مطمئن باشید چند دقیقه بعد، شتابان به سمت میز صبحانه می‌آید.

(۳) با بوفه موافقت؟

کوچولوها همیشه دوست دارند ادای بزرگ‌ترها را در بیاورند. آنها عاشق بوفه‌اند و دوست دارند غذاها روی میز چیده شده باشد تا آنها هر چه می‌خواهند بخورند. آب پرتقال، نان، بیسکویت، شکلات صبحانه، شیر، پنیر و... را روی میز بچینید و مطمئن باشید، چشمان کودک، بزرگ‌تر از معده‌اش خواهد شد و از تمام غذاهای روی میز تا جائی که بتواند می‌خورد.

(۴) یک نمونه جالب:

فراموش نکنید که بهترین راه یادگیری، مثال زدن است. شما نیز همراه کودک تان بنشینید و صبحانه کامل بخورید. کودک تان از شما الگو می‌گیرد و کارهای شما را تقلید می‌کند. وقتی چند لقمه خوردید، تازه اشتهای تان باز می‌شود.

(۵) نان تازه، عالی است!

آمار نشان داده است که از هر ۱۰ کودک، ۴ نفر تنها به دلیل نبودن نان تازه سر میز صبحانه، رغبتی به خوردن ندارند. در صورتی که کودک تان نسبت به خوردن صبحانه بی‌میل است، نان تازه را امتحان کنید. بوی نان تازه همه را به اشتها می‌آورد. اگر وقت خرید نان را ندارید، پیشنهاد می‌کنیم مقداری شیر و شکر روی نان مانده بمالید و آن را ۵ دقیقه در مایکروفر قرار دهید تا بوی نان تازه به خود بگیرد.

(۶) از داستان‌های زیبا کمک بگیرید:

سعی کنید سر میز صبحانه وقت را غنیمت شمرده و کتاب داستانی، درباره صبحانه خوردن برای کودکان بخوانید. کاری کنید که آب از لب او آویزان شود.

(۷) اصرار نکنید:

در صورتی که با وجود انجام تمامی این کارها، باز هم کودک شما صبح از خواب برخاست و میلی به خوردن صبحانه نشان نداد، به او فشار نیاورید. یک لیوان شیر یا آب پرتقال به او بدهید و تا ساعت ناهار در صورت تمایل، به او میوه بدهید. مطمئن باشید او فردا صبح بهتر از امروز، صبحانه می‌خورد.

در مورد چیدمان میز غذا

برای تزیین و چیدن روی میز چند نکته اساسی و مهم را به یاد داشته باشید: انتخاب گل: شما می‌توانید هر گلی را که می‌خواهید و دوست دارید انتخاب کنید، اما باید توجه کنید که رنگ‌های گل‌ها با هم ترکیب مناسبی را تشکیل دهد. هماهنگی بین گل‌ها و رنگ دستمال سر سفره‌ها نیز جلوه بیشتری به میز می‌بخشد. بلندی گل‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنید تا میهمان‌هایی که در دو طرف میز قرار گرفته‌اند بتوانند به راحتی با هم به گفتگو بنشینند.

شمع: برای میهمانی شام، مناسب است و به فضای محیط گرمی بیشتری می‌دهد. چیدن بشقاب‌ها، لیوان‌ها و قاشق و چنگال:

شما می‌توانید برای چیدن آنها اگر تعداد میهمانان زیاد است فقط از یک طرف میز استفاده کرده و بشقاب‌های را روی هم گذاشته لیوانها و قاشق و چنگالها را جلوی بشقابها به شکل نیمدایره بچینید.

اگر هم تعداد مهمانها کم است و در سر میز جا می گیرند. بشقابها و بقیه چیزها را روی میز جلوی هر صندلی بچینید.

تزئین سالاد با پیاز

گل کوکب :

در ابتدا پوست پیاز را می کنیم، (پیاز بایستی گرد باشد) قسمتی از سر پیاز را برش می دهیم. سپس پیاز را بصورت وارونه در دست می گیریم و از بالا به پائین برش می دهیم. (برشها نباید تا انتها باشند) به مدت نیم ساعت در آب سرد قرار می دهیم.

تزئین الویه به شکل های مختلف

سالاد الویه را می توانید به شکل های جوجه تیغی، عروسک، ماهی و کرم تزئین کنید. برای تزئین جوجه تیغی سالادت را به صورت یک اشک نصفه حالت می دهید و روی آن با چیس خلالی تیغ هایش را می دارید، با زیتون و ... صورتش را تزئین می کنید. برای ماهی سالاد را به شکل:

ماهی حالت دهید و یا با خیار شور حلقه شده یا چیس برایش پولک می دارید. برای کرم (اگه تعداد مهمونات کم است) نون ساندویچی را به قطر ۲-۳ سانت برش بدهید و به شکل کرم کف سینی بچینید و روی آن سالاد بریزید.

تزئین سالاد کاهو

برگهای کاهو را به تکه های نه چندان کوچک تکه کرده و در کف دیس بچینید. سپس

گوجه‌های گیلای را از وسط به دو نیم کرده. ابتدا خلال دندان را در نیمه اول فرو کرده، سپس یک تکه پنیر فتا و یا هر پنیر دیگری که سفت باشد روی آن و در آخر تکه دوم گوجه را سر آن بزنید. گوجه‌های آماده شده را روی کاهو بچینید و روی آن برگهای ریحان گذشته و سس سالاد را در ظرف زیبایی وسط ظرف سالاد قرار دهید.

برگهای کاهو را ریز خورد کرده و در ظرفی که مایلید سرو کنید بریزید. سپس ترب سفید، هویج درشت و لبوهای کوچک را به صورت حلقه‌ای ببرید. سعی کنید که سبزیجاتتان به گونه‌ای باشد که حلقه‌هایی یکدست و یک‌اندازه داشته باشید.

سپس مطابق شکل حلقه‌ها را به شکل گل فرم داده و وسط آنها از رنگ مخالفشان با ذرت، هویج خرد شده و نخودفرنگی و خیارشور خرد شده پر کنید. برای اینکه گلپایتان طبیعی تر به چشم برسد می‌توانید رگه‌های باریکی از سبزی مخالف هر گل روی آن قرار دهید.

گوجه فرنگی، کاهو، کلم بنفش، کلم سفید، هویج، خیار، ذرت و ... تمام سبزیجاتی که مایلید در سالاد استفاده کنید خرد کرده و مطابق شکل به صورت حلقه‌های داخل هم بچینید. هر چه تنوع رنگهای سبزیجاتتان بیشتر و ظرفتان بزرگتر باشد زیبایی سالاد شما بیشتر خواهد بود. می‌توانید به جای گوجه فرنگی معمولی از گوجه‌های گیلای در حلقه بیرونی استفاده کنید.

در این ظرف برگهای کاهو را به تکه‌های بزرگ بریده و داخل ظرفتان قرار می‌دهید. گوجه فرنگی متوسط و سفتی را انتخاب کرده به شکل گل میبرید و داخل هر نیمه آنرا با پنیر خامه‌ای مزه دار شده (می‌توانید با مقدار کمی نمک، پودر سیر و سبزی خشک معطر

پنیرتان را مزه دار کنید) پر می کنید. برگهای ظریف جعفری روی آن و سپس وسط سالاد میگذارید. خیار را نیز مطابق شکل حلقه کرده و کنار گلها می چینید و سپس با فلفل دلمه ای رنگی برشهای رنگی کنار گوجه را درست می کنید. تخم مرغهای سفت شده را حلقه کرده روی آنرا با خیار، تربچه، فلفل دلمه رنگی خرد شده مطابق شکل تزئین می کنید و برگهای جعفری و شود را هم برای زیباتر شدن به آن اضافه می کنید. امکان دیگر این است که با سس فرانسوی سفت روی تخم مرغها شکوفه زده و سپس تزئینات فوق را انجام دهید.

برای تزئین روی ظرف سالادتان می توانید با استفاده از تخم مرغ پخته و یا یک تکه ترب سفید، گوجه فرنگی که از وسط به دو نیم و داخل آن خالی شده است و کمی مایونز برای خالهای روی آن قارچهای زیبایی مطابق شکل درست کنید.

تصویر شماره هفت: در این شکل با برشهای نازک گوجه فرنگی، پرتقال، خیار می توان سبزی آرایی زیبایی برای روی ظرف سالاد انجام داد.

کاهوی ریز شده، هویج رنده شده، کلم سفید و کلم بنفش ریز خرد شده به شکل زیبایی در ظرف در قسمتهای مجزا قرار میگیرند. برای روی آن می توانید از گلهایی که با گوجه فرنگی و یا تربچه درست کرده اید استفاده کنید.

تا کردن دستمال سفره به شکل نیلوفر آبی

۱: دستمال سفره مربع شکلی را روی میز پهن کرده و چهار گوشه آن را تا مرکز دستمال تا کنید. کناره ها را با نوک انگشت بکشید تا صاف شوند.

۲: مجدد چهار گوشه مربع به دست آمده را تا مرکز تا کنید. روی لبه ها را با دست بکشید تا کاملاً صاف شوند.

۳: دستمال تا شده را به آرامی پشت و رو کنید.

- ۴: مجدد گوشه‌های مربع را تا مرکز مربع تا کرده و لبه‌ها را صاف کنید. برای اینکه دستمال شما از هم باز نشود جسمی سنگین مثل یک لیوان روی مرکز آن بگذارید.
- ۵ و ۶: در این مرحله باید دقت عمل بیشتری داشته باشید. به آرامی از پشت مربعتان گوشه‌های تا شده را به رو باز کرده و مطابق شکل فرم دهید.
- ۷: این مرحله اختیاری است. زیر دستمال چهار گوشه دیگر هم وجود دارد که اگر مایل بودید می‌توانید باز کنید.
- ۸: دستمال سفره شما آماده است.

ژله خورده شیشه

مواد لازم:

ژله (در چند رنگ)

ژله آناناس ۱ بسته

بستنی ۱ لیوان

طرز تهیه :

ابتدا ژله‌ها را به صورت جداگانه با یک لیوان آب جوش مخلوط کرده و هم می‌زنیم و صبر می‌کنیم تا خنک شود و در یخچال به مدت ۳-۴ ساعت گذاشته تا ببندد (برای این فقط از آب جوش استفاده می‌کنیم که سفت تر شود بعضی از نصف لیوان آب سرد هم استفاده می‌کنند که این کار هم اشکالی ندارد و سفت می‌شود)

بعد از سفت شدن ژله‌ها آنها را از یخچال در آورده و با چاقو برش می‌دهیم تا به صورت اشکال مربعی در می‌آوریم و با قاشق زیر آنها را بلند کرده، اگر نامرتب شد اشکالی ندارد. حال ژله آناناس را با یک لیوان آب جوش مخلوط می‌کنیم و یک لیوان بستنی را از فریزر

در آورده تا کمی شل شود و با ژله آناناس مخلوط می کنیم و کاملاً هم می زنیم تا خوب قاطی شود.

ژله ها رو در یک ردیف ظرف مورد نظر (من ظرف کیک پزیمو انتخاب کردم) ریخته و کمی از ژله آناناس را روی آن می ریزیم و دوباره یک ردیف دیگر ژله های رنگی و سپس ژله آناناس را می ریزیم.

اگر ظرف شما گود بود به روش بالا ریخته ولی اگر در ظرف پیرکس مسطح می ریزید نیاز به مرحله ای ریختن ندارید.

سعی کنید ژله هایی که کاملاً مربع شکل درآمده را در گوشه های ظرف بگذارید تا زیباتر نشان دهد.

ظرف را در یخچال به مدت ۳-۴ ساعت گذاشته تا ببندد و سپس از یخچال درآورده و با چاقو کناره های آن را جدا می کنیم، در ظرفی بزرگتر از ظرف ژله آب جوش می ریزیم طوری که نصف ظرف را بگیرد و ظرف زله را برای ۳-۵ ثانیه در آب جوش فرو می کنیم و ظرف صافی را کمی آب می زنیم و ژله را در آن بر می گردانیم اگر برگشت چند ثانیه دیگر در آبجوش می گذاریم، و اگر کمی ژله ها آب شد با دستمال آب را جذب می کنیم.

تزین گلدان وسط میز

یکی از ارکان مهم میزناهار خوری گلدان وسط میز است که جزو لاینفک آن محسوب میشه که می توانید با صرف کمی وقت و هزینه به بهترین شکل ممکن آن را تزین کنید در اینجا تلفیقی از گل و شمع بکار رفته که در رمانتیک ترین میزها وجود دارد.

مواد لازم:

شما حتماً تا حالا این نوع گلدانها یا کاسه ها را در بازار دیدید ؟ در رنگهای مختلفی در بازار

وجود داره و قیمت زیادی هم نداره در اینجا از رنگ شیشه ایاستفاده شده و به دو عدد در دو سائز نیاز دارید

تعدادی سنگ‌های رنگی

یک عدد آینه مربعی شکل که گلدان را روی آن می‌چسبانید

تعدادی گل و برگ

دو عدد شمع

رنگهای مجاز

چسب

آب

روش ساخت:

بعد از آنکه گلدان بزرگتر را روی آینه چسباندین ، گلدان کوچکتر که بهتره پایه دار هم باشه را روی گلدان بزرگتر قرار بدهید

بعد سنگهای رنگی را داخل گلدان کوچکتر قرار بدهید

مقداری آب روی این سنگها بریزید

از رنگهای مجاز چند قطره داخل آب بریزید در اینجا از رنگهای آبی و زرد استفاده شده

آب را به هم بزنید تا رنگ سبز به وجود بیاد

حالا برگهایی که ساقه‌هاش جدا شده را داخل این گلدان قرار بدهید

گلها را هم به همین ترتیب داخل گلدان قرار بدهید

حالا نوبت به شمع‌ها می‌رسه و شمع‌ها را باید در داخل گلدان بالایی قرار بدهید و آن را

محکم کنید

تعدادی برگ هم در گلدان بالایی قرار بدهید

این هم شکل نهایی

آموزش تزئین صندلی مهمانی

خانم‌ها همیشه طرفدار طرح‌های جدید و زیبا برای آرایش مهمانی‌های خود هستند که در این میان صندلی‌ها عضوی همیشگی و مهم هستند که باید به تزئینشان توجه کرد تا ... بانزدیک شدن به فصل تابستان در واقع به فصل مهمانی‌ها و عروسی‌ها نزدیک می‌شویم. برای خانم‌ها تفاوتی ندارد که بخواهند خانه خود را برای یک مهمانی دوستانه ، جشن تولد و یا مراسم نامزدی و عروسی آماده کنند، در هر حال دوست دارند تمام لوازم از آرایش و چیدمان خاص و متفاوتی برخوردار باشد تا همه آنها را برای انتخاب و حسن سلیقشان تحسین کنند. در اینجا انواعی از مدل‌های آرایش صندلی‌ها را که عضو بی قید و شرط هر مهمانی هستند را برای شما آماده کرده‌ایم و آرایش بعضی از آنها را برای شما توضیح خواهیم داد.

این طرح مناسب مراسم‌های رسمی مثل مراسم عروسی می‌باشد. برای آماده کردن آن به گل ، شاخه ، مرواریدهای بزرگ و رنگی ، اسپری رنگ نقره‌ای ، روبان و سیم گل فروشی نیاز دارید. شاخه‌ها رو با استفاده از سیم به شکل گرد و سایز پشت صندلی یا صندلی‌های مورد نظرتون ببندید و بعد با اسپری رنگ کنید. گل‌ها و مرواریدها رو به حلقه شاخه ببندید و بعد بوسیله روبان به صندلی نون به شکل پایون گره بزنید و یا به قسمتی از روکش صندلیتون که مشخص نباشد بدوزید.

از این طرح می‌توانید برای آرایش و تزئین جشن تولد دختر کوچولویتان استفاده کنید. به این ترتیب که هر صندلی را بوسیله یک عروسک خاص و روبان‌های رنگی و بادکنک برای یک مهمان کوچولو آماده کنید تا به این ترتیب وقتی مهمانان شما از راه می‌رسند هر کدام

روی صندلی مخصوص خود بشینند و با عروسک خود سرگرم باشند.

در بسیاری از مواقع، تنها استفاده از یک کوسن زیبا و یا یک شال رنگی که با فضای اتاق شما هماهنگ باشد می‌تواند به کلی ظاهر صندلی شما را تغییر دهد.

آرایش این صندلی به شکلی است که شما می‌توانید در هر فضا و یا مراسمی از آن استفاده کنید و یا به عنوان طرحی دوست داشتنی آن را نه فقط در مراسم بلکه همیشگی کنید. دشکچه روی این صندلی به صورت آماده در فروشگاه‌ها موجود می‌باشد.

روش چیدمان و تزیین میز غذا برای میهمانی‌های مختلف

برای تزیین و چیدن گل روی میز خوب است که چند نکته اساسی و مهم را به یاد داشته باشید:

انتخاب گل: شما می‌توانید هر گلی را که می‌خواهید و دوست دارید، انتخاب کنید اما باید توجه کنید که رنگ گل‌ها با هم ترکیب مناسبی را تشکیل دهد. هماهنگی بین رنگ گل‌ها و رنگ دستمال سر سفره نیز جلوه بیشتری به میز شام می‌بخشد، بلندی گل‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنید تا میهمان‌هایی که در دو طرف میز قرار گرفته‌اند، بتوانند به راحتی با هم به گفت‌وگو بنشینند..

آراستن گل سر میز: اسفنج گل‌آرایی را درست به اندازه بشقاب یا دیسی که برای این کار در نظر گرفته‌اید، ببرید و با نوار چسب ویژه گل‌آرایی آن را به ظرف محکم بچسبانید تا ثابت بماند، شمع‌ها را در وسط ظرف در اسفنج فرو کنید، گل‌ها و برگ‌های سبز را به شکل بیضی در دیس بچینید، تا امتداد و انتهای بعضی از گل‌ها و برگ‌های سبز با سطح روی میز مماس باشد.

تشریفات چیدن میز میهمانی رسمی:

لیوان‌ها: لیوان‌ها را بالای محل قرار گرفتن کارد و معمولاً به ترتیبی سرمیز می‌گذارند که به راحتی برای نوشیدن در دسترس باشد. همیشه تنگ آب را سر سفره بگذارید و مراقب

باشید که در سرتاسر مدت صرف غذا آب تنگ پر باشد.

دستمال سفره: دستمال سفره را به زیبایی و دقت تا بزنید و در بشقاب نان در سمت چپ یا در وسط بشقاب غذاخوری بگذارید. برای تزئین نیز می‌توانید از حلقه دستمال سفره استفاده کنید، در انتخاب رنگ رومیزی ذوق و سلیقه به خرج دهید.

شمع: برای میهمانی شام مناسب است و به فضای محیط، گرمی بیشتری می‌دهد.

چیدمان میز ناهار

قرار دادن یک ظرف چند طبقه در وسط میز که هر یک از طبقات آن را با یک نوع شیرینی یا میوه با رنگ‌های مختلف تزئین کرده‌اید، ایده جالبی خواهد بود. بسیار جالب خواهد بود که دو نوع میوه مشابه را نیز در یک طبقه قرار دهید. بعد از درست کردن این ظرف زیبا به فکر یک رنگ زمینه برای چیدمان میز باشید. رنگ مهم‌ترین عنصر یک چیدمان میز است. رنگ بنفش در کنار رنگ‌های نارنجی و کهربایی و ارغوانی برای میز ظهر پر نشاط و زیباست. این رنگ‌ها را از طریق رنگ چینی‌ها، نوشیدنی‌ها، دستمال‌های سفره، گل‌های درون گلدان و میوه‌های انتخابی تامین کنید.

می‌توانید یک دستمال سفره بزرگ و چهارگوش را در زیر هر بشقاب پهن کرده و دستمال کوچک‌تری با رنگ متضاد را به عنوان دستمال سفره در کنار آن قرار دهید. دستمال سفره‌ها را یک گره شل بزنید و درون هر گره یک غنچه رز قرار دهید. رنگ زیربشقابی و دستمال سفره را یک بشقاب در میان عوض کنید.

چیدمان میز شام

فرقی نمی‌کند میهمانی شما کوچک است یا بزرگ حتما سعی کنید وقتی را به چیدمان میز شام اختصاص دهید. اولین موضوع انتخاب رومیزی است. اگر ظروف شام شما طرح‌دار

است از یک رومیزی ساده استفاده کنید. اگر ظروف شام شما ساده و تکرنگ هستند، می‌توانید از رومیزی‌های طرح‌دار استفاده کنید.

در میز شام نباید از رنگ‌های متعدد استفاده کنید. اگر ظروف شما براق و درخشان هستند، چه ساده چه طرح‌دار، رومیزی خود را از یک رنگ خنثی و لطیف انتخاب کنید. می‌توانید زیر رومیزی یک تکه پلاستیک پهن کنید تا هم از کثیف شدن میز جلوگیری شود و هم سر و صدای بشقاب‌ها و قاشق و چنگال هم کمتر گردد.

بهتر است کارت‌هایی با نام میهمانان درست کرده و در جلو بشقاب آنها قرار دهید تا شام رسمیت بیشتری داشته باشد. حتما توجه کنید جا برای همه وجود داشته باشد و در صورت کوچک بودن میز یک میز دیگری قرض کرده و در کنار آن قرار دهید. اگر سرویس غذاخوری شما سفید ساده است از ظروفی با رنگ‌های دیگر برای متنوع کردن سفره کمک بگیرید. اما اگر رومیزی شما شلوغ است، ظرف‌های رنگی را فراموش کنید.

چنگال‌ها در سمت چپ، کارد و قاشق سمت راست و بشقاب دسر در بالای بشقاب اصلی قرار می‌گیرد. لیوان‌ها در بالا سمت راست قرار می‌گیرند. به تعداد کافی نمک‌پاش و فلفل پاش و ظرف کره روی میز قرار دهید. گلدان پر از گل یا شمعدان‌هایی در دو سوی میز با شمع‌های بلند را فراموش نکنید.

روش چیدمان، تزئین میز غذا و پذیرایی از میهمان

برای تزئین و چیدن گل روی میز خوب است که چند نکته اساسی و مهم را به یاد داشته باشید:

انتخاب گل:

شما می‌توانید هر گلی را که می‌خواهید و دوست دارید انتخاب کنید، اما باید توجه کنید که رنگ‌های گل‌ها با هم ترکیب مناسبی را تشکیل دهد. هماهنگی بین رنگ گل‌ها و

رنگ دستمال سرسفره‌ها نیز جلوه بیشتری به میز شام می‌بخشد، بلندی گل‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنید تا میهمان‌هایی که در دو طرف میز قرار گرفته‌اند بتوانند به راحتی باهم به گفتگو بنشینند.

راهنمای آراستن گل سرمیز:

اسفنج گل آرایی را درست به اندازه بشقاب یا دیسی که برای این کار در نظر گرفته اید ببرید و با نوار چسب ویژه گل آرایی آن را به ظرف محکم بچسبانید تا ثابت بماند، شمع‌ها را در وسط ظرف در اسفنج فرو کنید، گل‌ها و برگ‌های سبز را به شکل بیضی در دیس بچینی، تا امتداد و انتهای بعضی از گل‌ها و برگ‌های سبز با سطح روی میز مماس باشد، به این گل‌ها آب فراوان دهید تمام این گل‌ها (گل‌های فرزیا، گل داودی، سوسن، میموزیا، آنتوریوم قرمز) خیلی زود تشنه می‌شوند.

تشریفات چیدن میز میهمانی رسمی:

لیوان‌ها:

لیوان‌ها را بالای محل قرار گرفتن کارد و معمولاً به ترتیبی سرمیز می‌گذارند که به راحتی برای نوشیدن در دسترس باشد. فرانسوی‌ها لیوان‌ها را کمی بیشتر نزدیک به وسط قرار می‌دهند، همیشه تنگ آب را سر سفره بگذارید و مراقب باشید که در سرتا سر مدت صرف غذا آب تنگ پر باشد.

دستمال سفره:

دستمال سفره را به زیبایی و دقت تا بزنید و در بشقاب نان در سمت چپ یا در وسط بشقاب غذاخوری بگذارید. برای تزئین نیز می‌توانید از حلقه دستمال سفره استفاده کنید، در انتخاب رنگ رومیزی ذوق و سلیقه به خرج دهید.

شمع: برای میهمانی شام، مناسب است و به فضای محیط گرمی بیشتری می‌دهد.

گل: سعی کنید همیشه روی میزی که می‌چینید گل هم بگذارید، ظرافت خاصی به میز شما می‌دهد. فراموش نکنید که اگر لازم باشد نمک، فلفل و خردل را سرمیز بگذارید. اما قبل از این که بخواهید چیز شیرینی پذیرایی کنید آنها را از روی میز بردارید.

قرار دادن یک ظرف چند طبقه در وسط میز که هر یک از طبقات آن را با یک نوع شیرینی یا میوه با رنگ‌های مختلف تزئین کرده اید بسیار ایده جالبی خواهد بود. بسیار جالب خواهد بود که دو نوع میوه مشابه را نیز در یک طبقه قرار دهید.

مثلاً گلابی‌های زرد درشت و کویچ‌های نارنجی کوچک در یک طبقه. توت‌های زرد و ریز در بین رزهای زرد خوشرنگ یا سفید در طبقه دیگر. انگورها و انجیرهای سبز نیز در کنار هم در یک طبقه قرار گیرند.

بعد از درست کردن این ظرف زیبا به فکر یک رنگ زمینه برای چیدمان میز باشید. رنگ مهم‌ترین عنصر یک چیدمان میز می‌باشد. رنگ بنفش در کنار رنگ‌های نارنجی و کهربایی و ارغوانی برای میز ظهر پر نشاط و زیبا می‌باشد. این رنگ‌ها را از طریق رنگ چینی‌ها، نوشیدنی‌ها، دستمال‌های سفره، گلهای درون گلدان و میوه‌های انتخابی تامین نمایید.

یک دستمال سفره بزرگ و چهارگوش را در زیر هر بشقاب پهن کرده و دستمال کوچکتری با رنگ متضاد را به عنوان دستمال سفره در کنار آن قرار دهید. دستمال سفره‌ها را یک گره شل بزنید و درون هر گره یک غنچه رز قرار دهید. رنگ زیر بشقابی و دستمال سفره را یک بشقاب در میان عوض کنید.

در تصویر دیده می‌شود که چگ، نه نقش بنفش رنگ چینی‌ها همه چیز را در کنار هم ملایم نموده است. در کنار این رنگ بنفش انواع رنگ‌های دیگر نیز استفاده شده است اما نمای حاصله زنده نمی‌باشد.

سپس دسته‌های گل رز یا داوودی را درون جامه‌های شیشه‌ای یا درون فنجان‌ها قرار دهید.

چیدمان میز شام

فرقی نمی‌کند مهمانی شما کوچک است یا بزرگ حتما سعی کنید وقتی را به چیدمان میز شام اختصاص دهید.

اولین موضوع انتخاب رومیزی است. اگر ظروف شام شما طرح دار است از یک رومیزی ساده استفاده کنید. اگر ظروف شام شما ساده و تک رنگ هستند می‌توانید از رومیزی‌های طرح دار استفاده کنید.

در میز شام نباید از رنگ‌های متعدد استفاده کنید. اگر ظروف شما براق و درخشان هستند، چه ساده چه طرح دار، رومیزی خود را از یک رنگ خنثی و لطیف انتخاب کنید. می‌توانید زیر رومیزی یک تکه پلاستیک پهن کنید تا هم از کثیف شدن میز جلوگیری شود و هم سر و صدای بشقاب‌ها و قاشق و چنگال هم کمتر گردد.

بهتر است کارت‌هایی با نام مهمانان درست کردم و در جلوی بشقاب آنها قرار دهید تا شام رسمیت و کلاس بیشتری داشته باشد.

حتما توجه کنید جا برای همه وجود داشته باشد و در صورت کوچک بودن میز یک میز دیگری قرض کرده و در کنار آن قرار دهید.

اگر سرویس غذاخوری شما سفید ساده هست از ظروفی با رنگ‌های دیگر برای متنوع کردن سفره کمک بگیرید. اما اگر رومیزی شما شلوغ است، ظرف‌های رنگی را فراموش کنید.

چنگال‌ها در سمت چپ، کارد و قاشق سمت راست و بشقاب دسر در بالای بشقاب اصلی قرار می‌گیرد. لیوان‌ها در بالا سمت راست قرار می‌گیرند به تعداد کافی نمک پاش و فلفل پاش و ظرف کره روی میز قرار دهید. گلدان پر از گل یا شمعدان‌هایی در دو سوی

میز با شمع‌های بلند را فراموش نکنید.

تزئین سیب و پرتقال برای شب یلدا!

۱- یک عدد سیب زرد را برداشته ، آن را برش دهید جدا کنید ، سپس این قسمت را از سمت پوست سیب واز داخل به لایه‌های نازک تقسیم کنید تا در روی آن یک لایه‌ی نازک بیضی شکل باقی بماند و کاملاً این لایه‌ها را از هم جدا نمایید به طوری که در آخر شما بسته به اندازه‌ی برشها ۴ تا ۵ لایه‌ی هفتی شکل خواهید داشت و البته اگر این هفت‌ها از وسط هم نصف شدند نگران نباشید چرا که اشکالی در تزئین ایجاد نمی‌کند.

پس از جدا سازی لایه‌ها آنها را در جای قبلی خود قرار دهید با این تفاوت که هر لایه را کمی از لایه‌ی قبلی خود پایین تر بگذارید (حتی اگر از وسط هم نصف شده باشند به همین صورت قرار دهید) تا شبیه پره‌های یک قوی زیبا در آید. یک سیب قرمز را نیز به همین صورت درست کنید.

هم می‌توانید این دو سیب را بر روی سیب‌های دیگر یا میوه‌های دیگر قرار دهید و هم با داشتن لایه‌ای از زیر سیب و قرار دادن آن با خلال دندان در جلوی پره‌های قو آن را کامل کرده و به شکل دو قوی زرد و قرمز در کنار میوه‌ها قرار دهید.

۲- چند عدد سیب سرخ را در ظرفی بچینید و همراه با آنها آجیل‌هایی مثل گردو و بادام درسته قرار دهید و برای زیبایی بیشتر می‌توانید مانند شکل از شکلات یا بیسکویت‌های زیبا یا از شمع‌های مختلف و رنگی نیز استفاده کنید

۳- پرتقال را از اطراف و دور تا دور، دورانی مثل سیب پوست کرده جدا کنید. پرتقال پوست شده را از وسط کاملاً باز کرده و پوست آن را به شکل گل در آورده در وسط آن قرار دهید و روی میوه‌های با پوست یا وسط ظرف میوه‌های پوست شده‌ی آماده قرار دهید.

۴- پرتقال‌های پوست شده‌ی آماده را از هم جدا کرده و با میوه‌های پوست شده‌ی دیگر

مثل سیب و کیوی و آناناس و خیار حلقه و خورد شده به طور جدا گانه در ظرفهای چند قسمتی یا ظرف گردی که خودتان آنها را جدا گانه می چینید قرار داده و برای پذیرایی با یک چنگال آماده کنید.

لبو و تزئینات آن برای شب یلدا!

۱- قبل از پختن چغندرها می توانید پس از آنکه پوست نازکی از روی آنها برداشتید با یک چاقوی تیز آنها را به شکل گل رز در آورده و سپس بپزید. چند شلغم را نیز به همین ترتیب و قبل از پختن به شکل گل درست کرده و سپس در ظرفی یک در میان کنار هم بچینید.

۲- چغندرها را پخته و حلقه حلقه کنید و از قالبهای گل یا قلبی شکل یا ترمه ای شکل شیرینی استفاده کرده و از حلقه های لبو این شکلها را در آورید. برای درست کردن شلغمها آنها را قبل از پختن که البته حلقه های ابتدایی آنها نیز پهن و کلفت باشد به این صورت در آورید و هنگام پختن نیز حتما به آنها نمک زده تا له نشوند سپس لبوها و شلغمهایی را که به شکل دلخواه در آورده اید، در ظرفی تخت و صاف و به دلیل رنگ پذیری شلغمها جدا گانه بچینید و بر روی آنها چند عدد چنگال کوچک سفید پلاستیکی قرار دهید، سپس خورده ها و اطراف این قالبها را ریز کرده و در ظرفی دیگر که آن هم بهتر است تخت و صاف باشد تنها دور تا دور ظرف بریزید و با قلاهای پخته شده را در وسط ظرف ریخته، بر روی باقلاها کمی گل پر بریزید و هر دو را در سفره ی یلدایی خود قرار دهید.

۳- لبوها را به روشی که در قسمت ۲ گفته شد به شکل دلخواه خود در آورید و سپس آنها را بر روی ماستهای چکیده ای که قبلا در ظرفی ریخته اید قرار داده و چند عدد گردو و پسته نیز لایه لای آنها بگذارید.

۴- لبوها را حلقه حلقه کرده و در ظرفی با کمی پودر پسته و نارگیل و خورده های گردو

تزئین نمایید. اطراف ظرف را نیز می‌توانید از شلغم‌های حلقه حلقه برای تزئین و هماهنگی رنگ سفید و قرمز استفاده کنید.

تخم مرغ و سیب زمینی و تزئین آنها:

برای بچه‌های کوچکمان که ممکن است در این فصل سرما خورده باشند بهتر است از تخم مرغ و سیب زمینی آب پز تزئین شده بر سر سفره یلدا بمان قرار دهیم تا آنها را به خوردن این دو چیز مقوی تشویق کرده باشیم به این صورت که از آب لبوها استفاده کرده و تخم مرغهای آب پز پوست گرفته شده را به مدت یک ساعت درون آب لبو قرار دهیم تا سفیده‌ی آن به رنگ بنفش در آید و پس از حلقه حلقه کردن در کنار سیب زمینی‌های حلقه شده درون ظرفی قرار داده و با ریختن کمی گل پر بر رویشان به آنها طعم خاصی بدهیم.

روشهای تزئین هندوانه شب یلدا

برای تزئین هندوانه می‌توانید :

۱- آن را از طول زیکزاک یا دالبر و نیم دایره ،نیم دایره‌ای برش داده اما نه کامل بلکه در وسط آن یک دسته‌ی زیکزاک‌ی یا دالبری نگه دارید تا به شکل سبد شود و سپس هندوانه‌های داخل آن را گرد گرد با قاشق معمولی و یا با قاشقهای بستنی در آورده و برای اینکه همه‌ی هندوانه‌ها را گرد گرد در بیا ورید از ابتدا که همه‌ی توبه‌ها را در می‌آورید در ظرفی دیگر ریخته و سپس همه را به سبد هندوانه‌ای خود وارد کنید. می‌توانید برای پذیرایی از چوبه‌های کبابی کوچک که چند عدد را در توبه‌های هندوانه‌ای فرو کرده اید و به آن شکل زیبایی هم می‌بخشد به جای چنگال استفاده نمایید.

۲- هندوانه را از عرض و بدون دسته باز هم زیکزاک‌ی یا دالبر برش داده و این بار در

ظرفی مربع شکل برش دهید وبا چنگالهای سفید کوچکی که از فروشگاههای لوازم شیرینی می‌توانید تهیه کنید در این هندوانه‌های مربعی شکل زده و از مهمانان شب یلدایی خود پذیرایی کنید. می‌توانید برای زیباتر شدن هندوانه تان از ترافل که بر روی آن می‌پاشید استفاده نمایید.

۳- پوست هندوانه را تا نیمه با یک چاقوی تیز طوری بردارید که سفیدی‌های زیر پوست باقی بماند و تنها پوست سبز آن جدا شود، سپس یک گل رز را در نظر گرفته وبا برشهایی بر روی پوسته‌ی سفید هندوانه آن را بوسیله‌ی چاقوی لیزری به شکل گل در بیاورید.

۴- هندوانه را از طول نصف کرده و ۵ تا ۱۰ سانت روی آن را به شکل ترمه برش دهید که برای این کار می‌توانید شکل ترمه را ابتدا بر روی آن با نوک چاقو کشیده و سپس اطراف آن ۵ تا ۱۰ سانت رویی را به آرامی خالی کنید به طوری که یک ترمه‌ی قرمز از هندوانه در رو و بقیه‌ی آن به شکل قبل با پوسته‌ی سبز در زیر قرار داشته باشد.

۵- هندوانه را از وسط نصف کرده و همراه با پوست آن، برشهای نیم دایره‌ای هم‌اندازه‌ی درست کنید همانطور که همیشه برش می‌دهید با این تفاوت که همه هم‌اندازه و نسبتاً نازک باشند، سپس آنها را درون سینی گرد سیلور یا کریستال و بلور مانند پره‌های پنکه مشترک در نقطه‌ای در مرکز قرار دهید.

۶- هندوانه را از وسط نصف و سپس باز نیمه‌ها را از وسط دقیق نصف کنید تا چهار قسمت بزرگ مساوی داشته باشید، سپس آنها را با پوست از طول به شکل برش برش‌های هم‌اندازه‌ی مثلثی شکل در آورید و همه را در ظرف استیل ماهی شکل مانند پولکهای ماهی پشت سر هم قرار دهید و یا در ظرفی بیضی شکل پشت هم برای پذیرایی بچینید. می‌توانید در کنار تزیینات دیگر هندوانه‌ها مقداری را برای بچه‌ها به این شکل آماده نمایید که بسیار

راحت و در عین حال زیباست.

روشهای تزئین آناناس برای شب یلدا

۱- آناناس را با تاجش به شکل عمودی و از طول نصف کرده و داخل هر کدام را خالی کنید و آناناسها را نگینی و چهار گوش خورد نمایید. داخل یکی را، از آناناسهای نگینی و چند دانه انگور در لابه لای آنها پر کنید و بقیه را برای زدن به سیخهای چوبی کوچک کنار بگذارید. به سیخهای نازک کباب چوبی یک تکه آناناس، یک حلقه موز، یک تکه سیب، یک حلقه کیوی، نصف پر پرتقال را با فاصله رد کنید و یک عدد انگور درشت هم به نوک سیخ بزنید، سپس در ظرفی که می‌تواند سیلور یا کریستال مناسب باشد دو آناناس را به طوری که یکی پر از مخلوط آناناسهای خورد شده و انگور است و دیگری را برعکس گذاشته و این سیخها را در آن فرو کرده قرار دهید. می‌توانید این سیخهای میوه‌ای را اطراف آناناس پر نیز فرو کنید. همچنین می‌توانید این کار را بر روی خربزه یا هندوانه نیز انجام دهید.

۲- پوست آناناس را با چاقویی تیز یا لیزری برداشته و قسمت لیمویی رنگ آن را از بالا دور تا دور اربب مثل گردنه‌هایی بر روی یک کوه آناناسی به پایین در بیاورید که برای این کار می‌توانید ابتدا با نوک چاقو این حالت مار پیچی را روی آناناس ایجاد کرده و سپس زیر هر کدام را خالی کنید. البته این روش مربوط به کسانی است که از وسایل و لوازم مخصوص تزئین میوه‌ها نداشته باشند چرا که با چاقوهای مخصوص این کار بسیار سریع تر و راحت تر می‌شود به انواع میوه‌ها شکل داد.

۳- آناناسها را به مربع‌هایی هم‌اندازه و نسبتا نازک و بزرگ برش دهید و سه تکه از آن را بر داشته و بین آنها را یا خامه‌ی شیرین شده همراه با پودر نارگیل یا پسته و یا بستنی وانیلی گذاشته و به تعداد درون ظرفی چیده و در سفره یلدایی خود قرار دهید.

۴- آناناسها را که از پوست جدا کرده اید می‌توانید با انواع قالبهای کوچک شیرینی شکل داده و به سیخهای کوچک کبابی چوبی بزنید و در ظرفی چیده و در سفره‌ی خود جای دهید.

۵- آناناس را ایستاده و از عرض طوری برش دهید که دو سوم در پایین و یک سوم آن به همراه کلاهک آن در قسمت بالا قرار گیرد سپس داخل آن را خالی کرده و از بستنی زعفرانی پر کنید. یک سیخ کباب چوبی در داخل و مرکز آن قرار داده و قسمت بالایی به همراه کلاهک را بر روی آن آزاد قرار دهید یعنی محکم نکنید تا مثل دربی نیمه باز بر روی نیمه‌ی دیگر قرار گیرد. داخل آناناس را بسته به سلیقه‌ی شخصی خود از هر میوه‌ی خورد شده و یا فقط آناناس هم می‌توانید پر کنید.

انار و تزئین آن برای شب یلدا!

۱- انارها را در صورت خشک و سفت بودن تاجشان از قسمت تاجشان نیم ساعت درون آب ولرم قرار داده و سپس تاج آن را با دست از هم باز کرده تا مثل گلبرگهایی به پوست انار بچسبند و در کنار میوه‌ها قرار دهید.

۲- کلاهک و تاج انار را تا نیمه به گونه‌ای از آن جدا کنید که داخل انار هیچ به هم نریزد و به شکلی در آید که انار از نیمه با پوست و قسمت رویی آن باز دیده شود. این مدل در کنار میوه‌های دیگر زیبا دیده خواهد شد.

۳- پوست انار را با یک چاقوی لیزری تیز از روی آن برداشته یا انارها را همینطور کامل و درست درون ظرفی جداگانه قرار دهید و یا به قطعات کوچکتری که بسیار برای مصرف راحت تر است در آورده و بر سر سفره‌ی یلدایی خود بگذارید.

۴- انارها را دانه کرده درون کاسه‌ای بلوری بریزید و در لای آنها چند نگین کوچک آناناس و انگور ریخته و چند تکه از انارهای کوچک هرمی شکل نیز روی آنها بگذارید.

۱- در کاسه‌ای بلورین مقداری آب بریزید و چند عدد تیل‌ه‌ی رنگی کوچک و بزرگ و تعدادی صدف کف آن بیندازید و یا یک گل را پرپر کنید و روی آب بریزید ، و در میان آنها نیز از چند عدد شمع سبک و کوچک مخصوص روی آب استفاده نمایید و با روشن کردن آنها به سفره یلدایی خود گرمی و روشنی خاصی ببفزایید.

۲- در ظروف حاوی میوه‌های خشک و آجیل نیز می‌توانید برای تزئین و زیبایی بیشتر از شمعهای وارمر به شکل‌های مختلف که در بازار موجود است استفاده کنید

۳- دو عدد دستمال سفره‌ی رنگی را باز کرده و چروک کنید و در دو بشقاب شیرینی خوری کوچک قرار داده و در وسط آنها از شمعهای گرد یا چهار گوش تخت و پهن قرار دهید و سفره‌ی خود را مزین نمایید.

شب یلدا و آراستن سفره یلدایی

یلدا واژه‌ای سریانی است و به معنای ولادت است ، ولادت خورشید (مهر و میترا) و ولادت مهر شکست ناپذیر.

یلدا برابر با شب اول جدی و شب هفتم دی ماه جلالی و شب بیست و یکم دسامبر فرانسوی است و چون این شب را با میلاد مسیح تطبیق کرده‌اند از این رو بدین نام نامیده شده است. جشن میلاد مسیح که در ۲۵ دسامبر تثبیت شده در اصل جشن ظهور میترا بوده که مسیحیان قرن چهارم میلادی آن را روز تولد مسیح قرار داده‌اند.

طبق سنن و آداب قدیمیان همیشه رسم بر این بوده در بلند ترین شب سال که برابر با آخرین شب آذر ماه است اقوام و خویشان و کوچکترها به دیدن بزرگترها و مادر بزرگ و پدر بزرگهای دوست داشتنی بروند و با گرفتن فال حافظ و خواندن شاهنامه در کنار قرآن این شب را به یاد ماندنی تر کنند و اما خوردن تنقلات مخصوص این شب نباید فراموش شود به طوری که خیلی از قدیمیها هندوانه و خربزه و انگور و انار مخصوص این شب را از دو

سه هفته قبل در محلهای خنک منزلشان نگهداری می کردند که نشان می داد این شب برایشان بسیار حائز اهمیت بوده است. دور کرسی نشستن ها که بازگو کردن آن برای جوانان و فرزندان امروزی باید با توضیحات خاص خود همراه باشد، اما بدون آن کرسی ها هم می شود بر دور سفره ی سنتی و یا حتی مدرن شب یلدایی نشست و به این شب بلند به یاد ماندنی نشاط و شادابی ویژه ای بخشید.

روش سنتی :

برای سفره از پارچه ی ترمه یا پته ی کرمان و یا هر نوع پارچه ی گل دوزی شده به سبک و سیاق قدیمی و سنتی استفاده کرده و چون هم اکنون دیگر از آن کرسی های با صفای قدیمی خبری نیست می توانید سفره را بر روی میز گرد یا چهار گوش با پایه های کوتاه پهن کنید و تمام مواد تزئین شده را در ظرفهای سفالی رنگی و یا چینی های گل سرخی قدیمی و یا حتی نقره در سفره قرار دهید. قرآن، که بهتر است با معنی و منظوم باشد را به همراه شاهنامه و دیوان حافظ، بین دو شمع مورد نظرتان و یا در کنار کاسه ی بلورین حاوی شمع ها در بالای سفره قرار داده و بین آنها چند شاخه گل نرگس بگذارید تا سفره ی زیبا و معطری داشته باشید و آن شب را دور سفره با خواندن قرآن و شاهنامه و گرفتن فال حافظ در کنار دوستان و اقوام شبی به یاد ماندنی و خاطره انگیز سازید.

روش مدرن و امروزی:

در این روش از انواع سرمه ها و رومیزی های جدید به سلیقه ی خود استفاده کرده و در وسط میز ناهار خوری و یا میزهای کوچکتر پهن کرده و به آرامی با دست قسمتهایی از رومیزی را چروک و برآمده کنید و وسایل مورد نیاز و تزئین شده را در ظرفهای سیلور یا کریستال قرار داده و در فواصل برآمدگی های سفره بچینید. قرآن منظوم، شاهنامه و دیوان حافظ را نیز در بالای سفره قرار داده و بین آنها از انواع گلهای معطر و تازه به سلیقه ی خود

بگذارید و در کنار سفره‌ای که با عطر و بوی کتاب آسمانی قرآن و نعمت‌های بی دریغ خداوند مزین و خوشبو شده شبی آسمانی را به دوستان و اقوام هدیه کنید.

تزئین میز شام خودمانی

پذیرایی شام

در این پذیرایی اگر هم تعداد مدعوین کم و مهمانان خودمانی باشند باز باید تشریفات کامل و با مراقبت انجام گیرد.

به طور کلی دعوت‌های رسمی و مجلل و با شکوه در موقع شام به عمل می‌آیند در پذیرایی‌های ساده و خودمانی شام نیز باید تشریفات را تا حدی رعایت کرد و سهل انگاری در آن به هیچ وجه درست نیست و در این موقع است که دقت و سلیقه در دکور و تزئین سفره نشانه ابتکار و هنر خانم شناخته می‌شود و تمام نکات حساس در پذیرایی‌ها باید در این موقع به کار برده شود.

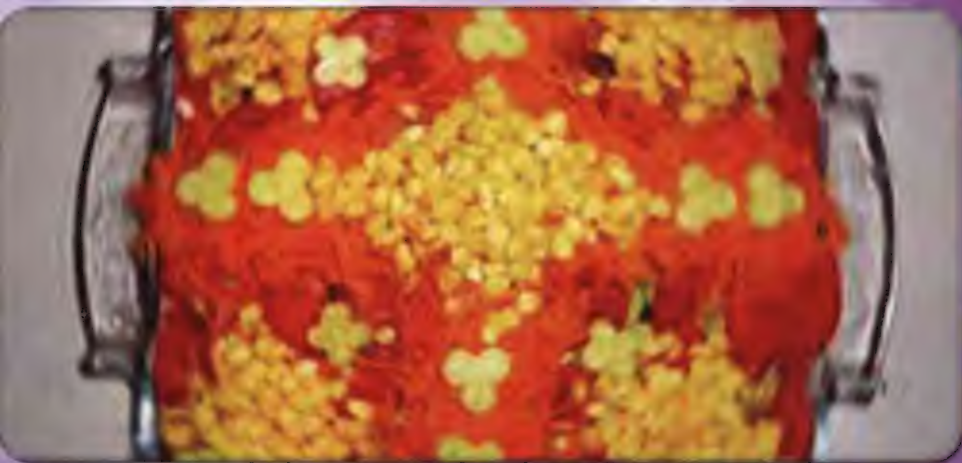
از ظروف عتیقه و انواع کریستال و نقره و سفره و دستمال‌های کمیاب مجاز بلکه ضرور است، روی میز را باید با سفره کتان سفید که کاملاً تمیز و کمی‌آهاردار باشد پوشانید. سفره‌های دست دوزی شده با گل رنگی در مهمانی‌های شام به کار برده نمی‌شود و بهتر است روی سفره را با انواع گل‌های طبیعی که در نهایت ظرافت و سلیقه تهیه شده باشند، تزئین کرد، به کار بردن شمعدانهای پایه کوتاه و ارزنده از قبیل نقره یا کریستال و انواع آن از اهم وسایل سفره شام است.

فاصله بین مهمانها مانند میز ناهار باید در حدود ۷۵ سانتیمتر باشد هنگام شام از کارد و چنگال و لیوان‌های متعدد به تناسب انواع اغذیه و مشروب باید استفاده شود و ترتیب قرار دادن آنها به شرح زیر است.

کارد گوشت را در طرف راست بشقاب باید قرار داد به طوری که لبه تیز آن به طرف









بشقاب باشد، کارد ماهی و بعد از آن قاشق (در فرانسه قاشق از پشت روی سفره قرار می گیرد و در انگلستان و آمریکا از رو) چنگال بزرگ طرف چپ بشقاب و بعد از آن چنگال کوچکتر (به شکلی که در مورد قاشق ذکر شد) قرار می گیرد.

کارد کره خوری را می توان در بشقاب کوچکی جلوی بشقاب و در سمت چپ آن قرار داد. کارد و چنگال و قاشق دسر خوری را باید جلوی بشقاب گذاشت و بعد لیوان ها به تعداد آشامیدنی ها و مشروبات غیر الکلی بالای بشقاب از چپ به راست به ترتیب قرار می گیرد. دستمال سفره باید زیاد تا خورده و فشرده نباشد در صورتی که سوپ در سالن پذیرایی سرو می شود دستمال سفره وسط بشقاب قرار می گیرد و در صورتی که سوپ روی میز آورده شود دستمال سفره ها در سمت چپ بشقاب قرار داده خواهد شد.

در مهمانی های رسمی که تعداد مهمانها زیاد است می توان اسامی مدعوین را روی کارتهای ظریفی نوشته و جلوی بشقاب نزدیک لیوان ها قرار داد. نمکدان ها باید متعدد باشند تا در دسترس همگان قرار گیرند. سرویس قهوه خوری و چای بعد از ترک سفره در سالن آورده می شود.

سوپ را ممکن است در سالن در فنجان های مخصوص سوپ خوری سرو کرد و یا اینکه بعد از آنکه مهمانها سر میز آمدند آورد و در بشقاب های مخصوص ریخت. بعد از صرف هر غذا بشقاب مخصوص آن را باید برداشت و بشقاب غذای بعدی را به جای آن قرار داد (بدیهی است که وقتی غذا مفصل است درست نیست که یک دسته بشاب را داخل هم روی میز قرار داد)

ترتیب دادن غذا و قرار دادن و برداشتن بشقاب های خالی بدین صورت است که ابتدا غذا را باید کاملاً قطعه قطعه کرد تا برداشتن آن برای مهمان ها به سهولت باشد و در پای هر دیس غذا کارد و چنگال یا قاشق مخصوص آن غذا باید گذاشته شود و سپس دستمال

سفید و تمیزی را زیر دیس غذا می‌گذارند و غذا را پیشخدمتی که مسلط به کار خود است در طرف چپ مهمان‌ها نگاه می‌دارد در حالی که دست را آنقدر پایین می‌گیرد که دیس هم سطح میز می‌شود و قبل از اینکه مهمان به اندازه کفایت از غذا برداشته است دیس را از جلوی او رد نمی‌کند.

گاهی می‌شود یک نوع غذا که مورد توجه مهمانهاست دوبار گردانید.

آب و مشروبات غیر الکلی را باید از طرف راست ریخت و باید دقت کرد در هنگام ریختن قطرات آن سفره را آلوده نکند و لیوان‌ها نیز زیاد پر نشوند.

ظرف‌های آلوده را از طرف چپ مهمان بر می‌داریم و ظرف‌های تمیز را از طرف راست می‌گذاریم.

می‌شود دسر را بعد از صرف شام در سالن پذیرایی صرف نمود، در این صورت باید دسر و ظرف‌های دسر خوری و کارد و چنگال و قاشق دسر خوری به وسیله پیشخدمت کادانی سرو شوند.

نقش مواد غذایی آنتی اکسیدانی در سلامتی بدن

امروزه همه جا از فواید مواد آنتی اکسیدانی، از پیشگیری بیماری‌های قلبی گرفته تا کاهش آسیب مغز و چشم‌ها صحبت می‌شود. آنتی اکسیدان‌ها جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را که موادی فعال و ویرانگر هستند، می‌گیرند و آنها را خنثی می‌کنند.

تولید رادیکال‌های آزاد، مسئله‌ای طبیعی است و در طی عمل تنفس به وجود می‌آید. رادیکال‌های آزاد تعدادی اتم تک الکترونی هستند و در حین واکنش اکسیژن با بعضی مولکول‌ها تولید می‌شوند. اگر بطور ناگهانی تعداد زیادی رادیکال آزاد در بدن تولید شود، باعث می‌شود یک سری واکنش‌هایی خاص پشت سر هم شروع شوند.

رادیکال‌های آزاد با بعضی قسمت‌های سلول مثل DNA و غشای سلولی واکنش

نشان داده و باعث تخریب عمل سلول یا حتی مرگ آنها می‌شود.

در حالت عادی ، سیستم دفاعی بدن این رادیکال‌های آزاد را خنثی و بی ضرر می‌کند. اما عوامل مخرب محیطی مثل اشعه ماوراء بنفش، الکل و آلودگی‌های محیط باعث می‌شوند بدن نتواند با این رادیکال‌های آزاد مبارزه کند. در نتیجه ساختمان و عمل سلول‌های بدنی توسط رادیکال‌های آزاد تخریب شده و منجر به بروز پیری زودرس و بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری قلبی می‌شوند.

رادیکال‌های آزاد با بعضی قسمت‌های سلول مثل DNA و غشای سلولی واکنش نشان داده و باعث تخریب عمل سلول یا حتی مرگ آنها می‌شود. در این حالت این رادیکال‌ها برای سلامتی بدن مضر و خطرناک هستند.

برای جلوگیری از عمل این اتم‌ها، بدن باید دارای یک سد دفاعی از آنتی اکسیدان‌ها باشد. آنتی اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را گرفته و مانع از تخریب سلول‌های حیاتی بدن می‌شوند. جلوگیری از تخریب سلولی باعث جلوگیری از بروز بیماری‌هایی مانند سرطان ، بیماری قلبی - عروقی ، پیرشدن پوست و... می‌شود.

مصرف بیشتر آنتی اکسیدان‌ها زمینه‌ای را فراهم می‌کنند که بدن به راحتی رادیکال‌های آزاد مضر را از بین ببرد. در تصویر بالا اشکال مثلثی شکل قرمز رادیکال‌های آزاد را نشان می‌دهند که به سلول‌های بدن حمله می‌کنند و دایره‌های‌های سبز و آبی و نارنجی ویتامین‌های آنتی اکسیدان‌ها هستند که مانند یک سد از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

آنتی اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را گرفته و مانع از تخریب سلول‌های حیاتی بدن می‌شوند.

بیشتر از ۴۰۰۰ ترکیب آنتی اکسیدانی در غذاها وجود دارند. ولی بیش از همه

ویتامین‌های E و C و بتاکاروتن و نیز ماده معدنی سلنیم مهم هستند.

بیشتر افراد تصور می‌کنند منظور از دریافت آنتی اکسیدان بیشتر، مصرف مکمل‌ها است. اما باید بدانید که فقط مکمل‌های خوراکی آنتی اکسیدان ندارند، بلکه میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات سبوس دار دارای آنتی اکسیدان بیشتری هستند. چرا؟

زیرا این غذاها غیر از آنتی اکسیدان خاص (مثلاً ویتامین C) دارای موادمغذی و آنتی اکسیدان‌های دیگری نیز هستند، بنابراین بهتر از مکمل‌ها از بدن شما محافظت می‌کنند. شما باید این آنتی اکسیدان‌ها را به مقدار کافی و به شکل صحیح دریافت کنید.

بهترین منابع غذایی آنتی اکسیدان‌ها

اگر چه سیستم‌های آنزیمی متعددی برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بدن وجود دارد، ولی آنتی اکسیدان‌های اصلی ویتامین‌های E، C و بتاکاروتن هستند. سلنیم نیز بعنوان یک ماده‌ی معدنی نقش آنتی اکسیدانی مهمی دارد. بدن قادر به تولید این ویتامین‌ها و ماده‌ی معدنی نیست، بنابراین بایستی از طریق غذا آنها را دریافت کرد.

۱- **ویتامین C**: نام دیگر این ویتامین، اسید اسکوربیک است که محلول در آب است و در تمامی مایعات بدن وجود دارد، به همین دلیل یکی از اولین خطوط دفاعی بدن است. ولی نمی‌تواند در بدن ذخیره شود، بنابراین باید به طور منظم و پیوسته میوه و سبزی مصرف کرد. نیاز روزانه آن ۶۰ میلی گرم است. دریافت ویتامین C به مقدار بیش از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز در بعضی افراد، اثرات جانبی مضر مثل ایجاد سنگ کلیه، تهوع و اسهال دارد.

مهم ترین منابع آن عبارتند از: مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی، کلم، طالبی، توت فرنگی، اسفناج و سیب زمینی.

۲- **ویتامین E**: ویتامینی محلول در چربی است که همراه با چربی‌ها در کبد و سایر

بافت‌های بدن ذخیره می‌شود. ویتامین E اثرات مهمی در بدن دارد مثل تأخیر در پیری سلول‌ها و درمان آفتاب سوختگی. نیاز روزانه آن در مردان ۱۵ واحد بین المللی و در زنان ۱۲ واحد بین المللی است.

منابع غذایی مهم ویتامین E: روغن‌های گیاهی، جوانه گندم، آجیل، دانه‌ها، غلات سبوس دار، سبزیجات برگی شکل سبز.

۳- بتاکاروتن: پیش ساز ویتامین A است که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. بررسی بیش از ۶۰۰ کاروتنوئید مختلف نشان داده است که بتاکاروتن (یکی از کاروتنوئیدهای مهم) سبزی‌ها و میوه‌های سبز، زرد و نارنجی را از تخریب ناشی از اشعه خورشید حفظ می‌کند.

بنابراین تصور می‌شود چنین اثری را نیز در بدن داشته باشد. مقدار معینی برای دریافت آن وجود ندارد.

هویج، کدو حلوایی، کلم بروکلی، سیب زمینی شیرین، اسفناج، گوجه فرنگی، انواع کلم مثل کلم بروکلی، طالبی، هلو و زردآلو منابع غنی بتاکاروتن هستند.

*** نکته:**

ویتامین A نقش آنتی اکسیدانی ندارد و دریافت مقادیر بالای آن برای بدن مسمومیت زا و خطرناک است.

۴- سلنیم: این ماده معدنی مانع تخریب سلول‌های بدن توسط مواد اکسیدان دار می‌شود، بنابراین از بروز سرطان جلوگیری می‌کند. بهتر است سلنیم لازم را از طریق مواد غذایی دریافت کنید، زیرا دریافت مقادیر بالای سلنیم از طریق مکمل‌ها برای بدن، سمی و خطرناک است.

بهترین منابع غذایی شامل:

ماهی، گوشت قرمز، غلات، حبوبات، تخم مرغ، مرغ و سیر است. سبزی‌هایی که در خاک‌های غنی از سلنیم، رشد می‌کنند، نیز منبع خوبی از سلنیم هستند.

آیا آنتی اکسیدان‌ها از سرطان و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند؟

بررسی‌ها نشان داده افرادی که روزانه مقادیر زیادی میوه و سبزی مصرف می‌کنند، کمتر دچار سرطان می‌شوند. این موضوع نشان می‌دهد برنامه غذایی آنها موادی دارد که از بدنشان در برابر سرطان محافظت می‌کنند که احتمالاً این مواد همان "آنتی اکسیدان‌ها" هستند. مطالعات ثابت کرده که دریافت آنتی اکسیدان‌ها بصورت مکمل‌های خوراکی خطر بروز سرطان را کاهش می‌دهد. البته یک بررسی نشان داد مردان سیگاری که آنتی اکسیدان مصرف کرده بودند، بیشتر از مردان غیرسیگاری دچار سرطان ریه شده بودند. هر چند که دقیقاً مشخص نیست که آیا این مسئله در اثر مصرف آنتی اکسیدان‌ها بوده یا خیر، ولی نشان می‌دهد که حتی آنتی اکسیدان‌ها هم تحت شرایط خاصی برای سلامتی بدن مضر هستند.

بهترین توصیه‌ی ما به شما این است که روزانه ۵ واحد سبزی و ۴ واحد میوه مصرف کنید. آنتی اکسیدان‌ها فرآیند پیر شدن سلول‌های بدن (پیری پوست) را کند می‌سازند و از سکنه و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند. بهترین توصیه‌ی ما به شما این است که روزانه ۵ واحد سبزی و ۴ واحد میوه مصرف کنید.

هر واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته است. یک واحد میوه معادل یک عدد میوه متوسط یا نصف لیوان کمپوت میوه یا آبمیوه است.

تغذیه متعادل و هرم مواد غذایی

برای اکثر ما، بدست آوردن تعادل در زندگی یک امر بسیار حیاتی و مهم است و جنبه‌های مختلف زندگی نظیر فعالیت‌های درسی، ورزشی، شغلی، اجتماعی و... را در بر

می‌گیرد. ایجاد تعادل در تغذیه نیز به همین ترتیب است. برای اینکه بدن خود را در بهترین وضعیت حفظ کنید لازم است که نوع و زمان مصرف مواد غذایی را به دقت تنظیم نمایید. یک رژیم غذایی متعادل به معنا مصرف مواد مختلف برای اشخاص مختلف است. یک رژیم غذایی خاص لزوماً برای همه افراد مناسب نیست ولی صرف نظر از سن یا سطح فعالیت برای تغذیه مناسب سه اصل کلی وجود دارد:

تعادل ، تنوع و میانه روی

تعادل بدست آوردن تعادل دو حیطه را در بر می‌گیرد. نخست آنکه شما باید مابین مقدار کالری دریافتی و میزان کالری که می‌سوزانید تعادل برقرار کنید به عنوان نمونه یک دختر شانزده ساله ممکن است در فعالیت روزمره تنها نیاز به ۱۸۰۰ کالری داشته باشد اگر این فرد در یک تیم بسکتبال نیز بازی کند ممکن است نیازش تا ۲۴۰۰ کالری در روز افزایش یابد. برای ثابت نگه داشتن وزن این ورزشکار باید به طور متوسط ۲۴۰۰ کالری در روز مصرف نماید. دوم آنکه لازم است دریافت مواد غذایی انرژی زا یعنی کربوهیدراتها، پروتئین و چربی را متعادل سازد. حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد کالری شما باید از کربوهیدراتها، ۱۲ تا ۲۰ درصد از پروتئین و ۲۰ تا ۲۵ درصد از چربی تأمین شود.

تنوع برای اینکه بدن شما سالم بماند نیاز به مواد غذایی بسیار متفاوتی دارد و بهترین راه برای اینکه اطمینان بیابید تمام مواد غذایی مورد نیازتان تأمین شده، مصرف مواد غذایی متنوع است. هر گروه غذایی تأمین کننده مواد غذایی خاص است و هر غذای خاص ترکیب منحصر به فردی از مواد مغذی دارد. به عنوان مثال: فراورده‌های لبنی پروتئین و کلسیم را فراهم می‌سازد. فراورده‌های گوشتی آهن، روی و پروتئین را فراهم می‌کند. غلات دارای کربوهیدرات و ویتامین‌های خانواده B فراوان است. میوه جات و سبزیجات حاوی ویتامین‌های C و A و تعدادی از عناصه معدنی کم یاب هستند. اگر یکی از گروه‌های

غذایی را از وعده‌های غذایی خود حذف کنید در واقع آن دسته از مواد غذایی را که توسط آن گروه تامین می‌شود از دست داده اید و خطر پیدایش عدم تعادل و عدم کیفیت مواد مغذی وجود دارد. این امر می‌تواند به کاهش کارایی و مشکلات احتمالی طولانی مدت برای سلامتی منجر شود. در میان گروه‌های غذایی، هر غذا تا حدودی مواد مغذی متفاوتی دارد سیب و موز غنی از پتاسیم فراوانی هستند. حال آنکه مرکبات و طالبی دارای ویتامین سی هستند رژیم خود را از تمام گروه‌های غذایی تشکیل دهید و در هر گروه نیز انتخاب‌های خود را تغییر دهید.

میانۀ روی اکثر مردم بیش از آنکه از کمبود مواد غذایی رنج ببرند، بیش از حد مورد نیاز از مواد غذایی استفاده می‌کنند و معمولاً غذای مصرفی آنها دارای کالری زیاد و چربی، کلسترول و سدیم بسیار بالا می‌باشد. میانۀ روی در مصرف این قبیل غذاها بخشی از یک رژیم غذایی متعادل است. بریدن و دور ریختن چربی قابل مشاهده نظیر دنبه گوشت، پوست مرغ و... آسان است. ولی حذف چربی نهفته در غذاها دشوار می‌باشد. غذاهایی از قبیل پیراشکی، کلوچه، کیک، گوشت سرخ کرده، سیب زمینی سرخ کرده، لازانیا و پیتزا ممکن است مقدار زیادی چربی داشته باشد.

هرم مواد غذایی باز کردن کلید تغذیه موفقیت آمیز از طریق تعیین نیازهای تغذیه‌ای فرد بر مبنای سن و میزان فعالیت و و سپس ترجمه این نیازها به انتخاب‌های غذایی امکان پذیر است. هرم مواد غذایی می‌تواند به شما کمک کند تا غذاهای را بر گزینید که به تعادل، تنوع و میانۀ روی برسید. در قاعده این هرم غلات و حبوبات نظیر انواع نان، برنج و ماکارونی قرار دارد. این مواد غذایی دارای مقادیر زیادی کربوهیدرات هستند و باید اساس و زیر مبنای رژیم غذایی شما را تشکیل دهند و بیش از سایر مواد غذایی از آنها استفاده کنید. میوه جات و سبزی جات لایه بعدی هرم را تشکیل می‌دهند. اغلب مردم به اندازه کافی از

میوه و سبزی استفاده نمی‌کنند. بدین ترتیب از مواد مغذی موجود در این غذاها محروم می‌شوند. فرآورده‌های گوشتی و لبنی لایه بعدی را تشکیل می‌دهند. این غذاها اغلب منشاء حیوانی دارند. از آنجا که این مواد غذایی دارای چربی زیادی هستند سعی کنید از انواع کم چرب (مثل شیر کم چرب، گوشت لخم و...) استفاده نمایید. در رأس هرم چربی‌ها، شیرینی جات و انواع روغن قرار دارند. غذاهایی نظیر سس سالاد، پنیر خامه ای، کره، مارگارین، شربت، شیرینی دارای کالری زیادی هستند و ویتامین و مواد معدنی آنها کم است. حتی الامکان کمتر از این غذاها استفاده کنید.

رعایت رژیم غذایی خاص در درمان آلرژی موثر است

با توجه به عوارض درازمدت داروها در درمان آلرژی، لذا رعایت رژیم غذایی خاص برای درمان این بیماری موثرتر است.

دکتر «مینا کریمی» متخصص تغذیه با بیان این مطلب، گفت: گسترش بی رویه وسایل نقلیه و آلودگی هوا در ابتدا افراد به آلرژی موثر است. به همین دلیل توصیه می‌شود افرادی که سابقه آلرژی دارند کمتر از منزل خارج شوند.

وی با بیان اینکه استفاده از داروهای متنوع نیز باعث ابتلا به آلرژی می‌شود، اظهار داشت: بهترین راه تشخیص آلرژی تجربه فردی است. تحقیقات ۲۰ ساله محققان روی بیماران آلژیک نشان داده شیوع این بیماری رو به افزایش است.

دکتر کریمی رژیم غذایی صحیح و طبق دستور پزشک متخصص را اصلی ترین و بهترین راه درمان آلرژی به مواد غذایی دانست و تصریح کرد: اگر چه داروهای مختلفی برای درمان آلرژی غذایی وجود دارد ولی از آنجا که استفاده درازمدت این داروها عوارضی را به دنبال دارد، لذا رعایت رژیم غذایی خاص برای درمان آلرژی موثرتر است.

این متخصص تغذیه در خصوص آلرژی به مواد غذایی توضیح داد و گفت: بر اثر آلرژی

به مواد غذایی، بدن در مقابل ترکیبات موجود در یک ماده غذایی تحریک شده و پادتن‌هایی می‌سازد که این خود عامل محرکی جهت ایجاد تغییرات در سیستم گوارشی، تنفسی و بروز برخی حساسیت‌هاست.

گفتنی است، مصرف آجیل، ماهی، شیر و تخم مرغ عمده ترین مواد غذایی هستند که باعث بروز مشکلات آلرژیک در افراد می‌شوند.

مصرف پیاز و سیر در پیشگیری از بروز حساسیت موثر است

مصرف زنجبیل، پیاز، سیر، فلفل سیاه و قرمز در پیشگیری از بروز حساسیت موثر است. رضا امری نیا، مشاور تغذیه و رژیم درمانی افزود: این مواد غذایی سبب ترشح آنتی‌بادی "ایمونوگلوبولین A" در دستگاه گوارش شده و این آنتی‌بادی با احاطه مواد غذایی حساسیت زا سبب جلوگیری از بروز واکنش‌های حساسیت در فرد می‌شود. وی اظهار داشت: میوه‌های تازه، مرکبات، سبزیجات تازه، آجیل خام، گوشت کم چرب، ماست کم چرب، حبوبات، برنج سیوس دار، ذرت، گندم، آب هویج، چغندر، کروس و خیار نیز، در پیشگیری از بروز حساسیت موثر است. وی افزود: آنتی‌بادی‌هایی به نام "ایمونوگلوبولین E" برای مقابله با عوامل خارجی که سیستم ایمنی به اشتباه آن را مضر تشخیص داده، ماده‌ای به نام "هیستامین" را در اطراف سلول‌های بدن آزاد می‌کند، به این حالت حساسیت گفته می‌شود. امری نیا، با اشاره به واکنش‌های حساسیتی گفت: خارش بینی، گلو، التهابات پوستی، تهوع، استفراغ، اسهال، تب بالا، کهمیر، تنگی نفس، فشار خون، ضعف غیر طبیعی، بیش‌فعالی و یبوست از مهم‌ترین واکنش‌های حساسیتی یا آلرژیک می‌باشد. این مشاور تغذیه افزود: اگر واکنش حساسیتی به شکل شدید بروز کند به آن شوک "آنافیلاکتیک" می‌گویند که این حالت ممکن است سبب التهاب بافت اطراف حنجره و انسداد راه تنفس در فرد شود، البته در صورت عدم درمان به موقع امکان مرگ نیز وجود دارد. وی اظهار داشت: مواد ایجادکننده

حساسیت یا آلرژن به اشکال مختلف و از راه‌های متفاوت همچون گرد و خاک از راه دستگاه تنفس، غذاها از راه دستگاه گوارش، داروهای مختلف از راه تزریق و مواد آرایشی از راه پوست می‌تواند وارد بدن شود. آمی‌نیا، به عوامل موثر در بروز حساسیت اشاره کرد و افزود: ژنتیک، استرس‌های شدید و ناگهانی و یکسری مواد غذایی حساسیت‌زا همچون شیر گاو، تخم مرغ، گندم و صدف‌های خوراکی در بروز حساسیت در فرد موثر است. وی خاطر نشان کرد: همچنین، مبتلایان به حساسیت باید از مصرف بیش از حد پروتئین در رژیم غذایی خود پرهیز کنند چرا که با تحریک بیشتر سیستم ایمنی علائم حساسیت را افزایش می‌دهد. وی، با اشاره به راه‌های درمان و پیشگیری از بروز حساسیت در فرد، گفت: تغییر مواد غذایی در عادات غذایی به صورت دوره‌ای، استفاده از داروهای "آنتی‌هیستامین" و مصرف ویتامین C؟ به دلیل جلوگیری از ترشح هیستامین توسط گلبول‌های سفید، در درمان و پیشگیری از بروز حساسیت در فرد نقش موثری دارد.

حفظ و نگهداری مواد غذایی

علیرغم اینکه مواد غذایی به طرق مختلف نگهداری می‌شوند اما به محض چیدن، درو شدن یا ذبح شدن شروع به فاسد شدن می‌کنند. روش‌های اصلی حفظ و نگهداری مواد غذایی که آنها را سالم و بهداشتی نگه می‌دارند کنسرو کردن، انجماد و خشک کردن می‌باشند. نگهداری غذا در خانه به معنی داشتن مقدار فراوانی از مواد غذایی متنوع که هنگامیکه محصولات تازه به سهولت در دسترس نباشند مانند مربای توت فرنگی یا مربای انجیر یا چاشنی گوجه فرنگی سبز که همیشه قابل خریدن و تهیه کردن نیستند.

کنسرو کردن

کنسرو کردن فرآیندی است که در آن مواد غذایی در شیشه‌ها یا قوطی‌های حلبی قرار داده شده و حرارت داده می‌شوند تا درجه‌ای که میکرواورگانیزم‌ها (میکروب‌ها) و

آنزیم‌های غیرفعال نابود شوند. این دما و حرارت و سرما دادن پس از آن یک خلاء بسته بندی شده را ایجاد می‌کند. این خلاء درون بسته بندی از دوباره فاسد شدن غذای درون شیشه یا قوطی جلوگیری می‌کند. مواد غذایی با اسیدیته بالا مانند میوه‌ها، گوجه فرنگی‌ها می‌توانند در آب جوش پرورده و یا کنسرو شوند، در حالی‌که سبزیجات و گوشت با اسیدیته پائین باید تحت دستگاه کنسرو کننده در ۲۴۰ درجه فارنهایت کنسرو شوند.

- نمک سود کردن (شور گذاشتن): محصولات نمک سود شده اسیدیته افزایش یافته‌ای دارند که محیط و شرایط رشد را برای باکتری‌ها بسیار مشکل می‌سازد. این محصولات همچنین در شیشه‌ها حرارت داده می‌شوند تا به نقطه جوش برسند. این کار بقیه باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها را از بین برده و محصولات نمک سود شده در شیشه به شکل وکیوم شده و در خلاء نگه داری می‌شوند.

- مرباها و ژله‌ها: مرباها و ژله‌ها حاوی مقدار فراوانی شکر هستند. شکر با آب موجود ترکیب شده و شرایط رشد میکروارگانیسم‌ها و باکتری‌ها را دشوار می‌نمایند.

انجماد

انجماد دمای مواد غذایی را کاهش می‌دهد تا میکروارگانیسم‌ها و باکتری‌های محیط شرایط مناسبی برای رشد نداشته باشند. اما با این وجود مقداری از آنها ممکن است به حیات خود ادامه دهند. در طی فرایند انجماد فعالیت آنزیمی آهسته می‌شود اما متوقف نمی‌شود.

- آنزیم‌های درون سبزیجات: این آنزیم‌ها باید از طریق سفید کردن غیر فعال شوند تا از دست دادن ارزش غذایی و رنگ و طعم سبزیجات جلوگیری شود. سبزیجات به مدت معینی در معرض تماس با آب جوش و یا بخار قرار می‌گیرند و به سرعت در آب یخ خنک شده تا از پخته شدن آنها جلوگیری به عمل آید. عمل سفید کردن همچنین به از بین بردن میکروارگانیسم‌های سطح سبزیجات کمک می‌نماید.

- آنزیم‌های درون میوه‌ها: این آنزیم‌ها می‌توانند باعث ایجاد رنگ قهوه‌ای میوه‌ها و از دست دادن ویتامین C آنها بشوند و توسط اسید اسکوربیک اضافی (ویتامین C) تحت کنترل قرار بگیرند.

خشک کردن

روش خشک کردن، آب و رطوبت را از مواد غذایی گرفته و در نتیجه باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها نمی‌توانند رشد کرده و تکثیر پیدا کنند و فعالیت آنزیم‌ها نیز آهسته می‌شود. مواد غذایی خشک شده باید در ظروف در بسته نگهداری شوند تا از نم کشیدن و رطوبت رسانی دوباره آنها و در نتیجه رشد میکروب‌ها جلوگیری بعمل آید.

روش‌های نامطمئن کنسروسازی

روش سنتی: این روش قدیمی و منسوخ شده، روشی نامطمئن و ناسالم محسوب می‌شود. در این روش مواد غذایی درون یک کتری حرارت داده شده و سپس درون شیشه‌ها ریخته شده و دری هم روی شیشه گذاشته می‌شود. هیچ فرآیند و پرورش خاص مواد غذایی روی آن انجام نمی‌شود.

این میکروارگانیسم‌ها با اضافه فساد مواد غذایی اغلب از طریق درپوش‌های شیشه‌ها و ظروفی که مهر و بوم شده‌اند اتفاق می‌افتد. این روش کنسروسازی یک خطر واقعی برای ایجاد بوتولیزم محسوب می‌شود.

کنسروسازی با بخار: این روش کمی جدیدتر می‌باشد اما هنوز هم مطمئن و سالم نیست. شیشه‌ها و ظروف با بخار حرارت داده می‌شوند. این روش نه برای مواد غذایی با اسیدیته بالا و نه برای مواد غذایی با اسیدیته پائین توصیه نمی‌شود. مواد غذایی کنسرو شده با اسیدیته پایین به علت فساد و مسمومیت کشنده و خطرناک هستند.

کنسروسازی بر اساس ارتفاع: با افزایش ارتفاع، آب در درجه حرارت پایین تری به

جوش می‌آید. چون دمای پایین تر برای کشتن و از بین بردن باکتری‌ها کمتر موثر می‌باشد بنابراین زمان فرآیند با این روش اغلب فساد مواد غذایی داریم. باکتری‌ها، خمیرترش و کپک زدن مواد غذایی را فاسد می‌کنند زیرا شیشه و ظروفی که مواد غذایی در آنها ریخته شده کاملاً از باکتری‌ها پاک نشده‌اند. دستورالعمل‌های کنسرو کردن غذا معمولاً برای ارتفاع صفر تا ۳۰۰ متری در نظر گرفته می‌شوند. اگر شما در ارتفاع بالای ۳۰۰ متری در حال کنسرو کردن مواد غذایی می‌باشید تعدیل‌های ارتفاع مورد نیاز برای کنسرو سازی هر نوع از مواد غذایی را چک نمایید.

دیگر متدهای نامطمئن: کنسروسازی غذا در ماکروفرها، اجاق‌های برقی، چراغ‌های خوراک پزی که بی نهایت خطرناک می‌باشند مخصوصاً در مورد غذاهایی با اسیدیتته پایین این روش توصیه نمی‌شود. پودرهای کنسروسازی به عنوان مواد نگهدارنده بی فایده و بی اثر هستند و جای فرآیند صحیح را به هیچ وجه نمی‌گیرد.

مراقبت و محافظت از غذا در برابر فساد مواد غذایی

هرگز مواد غذایی که هر یک از نشانه‌های فساد و خرابی را دارند مزه نکنید. قبل از باز کردن شیشه‌ها با دقت به همه شیشه‌ها نگاه کنید. در برآمده و متورم شده و یا شیشه و ظرفی که نشستی داشته و یا مواد درون آن را پس می‌دهد نشانه فساد مواد غذایی می‌باشد. وقتی که در شیشه و یا ظرف را باز می‌کنید به دیگر علائم فساد و خرابی مواد غذایی توجه کنید مانند فوران ناگهانی مایع مواد درون ظرف، کپک و یا بوی بد و زننده. مواد غذایی کنسرو شده فاسد شده باید دور انداخته شوند به شکلی که هیچ انسان و یا حیوانی دسترسی به آن را نداشته باشد. گوشت‌ها، مواد غذایی دریایی و سبزیجات با اسیدیتته پایین فاسد شده باید قبل از دور انداختن شناسایی شوند تا سمومی که در آنها موجود می‌باشند نابود شوند برای سم شناسی مواد غذایی با اسیدیتته پایین که فاسد شده‌اند در ظرف را با دقت بردارید. شیشه

یا ظرف مواد غذایی و در آن را درون یک قابلمه بگذارید. (نیازی به در آوردن غذا از درون ظرف یا شیشه نیست ، برداشتن مواد غذایی می‌تواند بقیه مواد غذایی را نیز فاسد می‌نماید). آب گرم کافی ریخته تا روی ظرف یا شیشه را بپوشاند. سپس به مدت ۳۰ دقیقه آنرا بجوشانید و سپس آنرا سرد نمایید. آب ظرف را بیرون بریزید. ظروف یا شیشه‌ها ممکن است دوباره استفاده شوند.

مواد غذایی با اسیدیته پایین که بشکلی نادرست کنسرو شده‌اند می‌توانند حاوی سم بوتولیزم باشند بدون اینکه آثاری از فساد و خرابی مواد غذایی را به شما نشان دهند. مواد غذایی با اسیدیته پایین اگر دارای مشخصات زیر باشند ناسالم و نامطمئن در نظر گرفته می‌شوند:

- مواد غذایی تحت فشار کنسرو کننده قرار نگرفته باشند.
- میزان و مقیاس کنسرو کننده قرار نگرفته باشند.
- میزان و مقیاس کنسرو کننده نادرست باشد.
- زمان‌های جدید فرآیند کنسروسازی و فشارها برای سایز ظرف یا شیشه روش بسته بندی و نوع مواد غذایی کنسرو شده در نظر گرفته نشده باشد.
- مواد ترکیبی و شکل دهنده غذا بر اساس دستورالعمل تهیه غذا اضافه نشده باشند.
- اندازه مواد تشکیل دهنده غذا از دستورالعمل و طرز تهیه اولیه ماده غذایی تغییر کرده باشد.
- زمان فرآیند کنسرو سازی و فشار موجود در این فرآیند برای ارتفاعی که غذا کنسرو شده درست رعایت نشده باشد.

از آنجاییکه مواد غذایی با اسیدیته پایین که به روش نادرستی کنسرو شده‌اند می‌توانند حاوی سم بوتولیزم بدون نشان دادن هیچگونه علائم فساد و خرابی آن باشند ، بنابراین باید این مواد غذایی سم شناسی شده و سپس دور ریخته شوند. سطوحی که در تماس با این

مواد ضایع و فاسد شده قرار می‌گیرند باید با استفاده از محلول (یک قسمت کلر، ده قسمت آب) تمیز و پاک شوند. سطوح مورد نظر را با این محلول مرطوب کرده سپس ۵ دقیقه صبر کنید و بعد آنرا آبکشی نمایید.

حفظ و نگهداری غذا برای برنامه‌ها و رژیم‌های مخصوص غذایی

حفظ و نگهداری مواد غذایی در منزل برای افرادی که در حال پرهیز از مصرف نمک یا شکر هستند امکان پذیر می‌باشد. با استفاده از روش‌های ساده که نیازی هم به شکر یا نمک ندارند می‌توانید ارزش‌های مواد غذایی را حفظ نمایید. اگر شخصی پرهیز از مصرف شکر دارد می‌تواند از مواد غذایی خشک شده و یا میوه‌هایی که به جای شیر قند در آب یا آب میوه کنسرو شده یا منجمد شده‌اند استفاده نمایند. شکر معین و مشخص شده در کنسروسازی و یا انجماد تنها به خاطر اثر آن در طعم و ترکیب مواد غذایی مورد نیاز می‌باشد دستورالعمل‌های بسیاری وجود دارند که شکر لازم ندارند یا به مقدار کمی احتیاج دارند. شکر وسیله اصلی برای درست کردن مرباها و ژله‌ها می‌باشد که مواد غذایی را به طرز سالم و بهداشتی نگهداری می‌کند. این مواد غذایی و محصولات برای کسانی که رژیم کم شکر دارند مناسب نیست. به هر حال ژلاتین‌های گیاهی مخصوص با دستورالعمل‌های خاصی طراحی شده‌اند که مرباها و ژله‌هایی بدون شکر اضافی تهیه کنید.

حفظ و نگهداری مواد غذایی در منزل همچنین برای افرادی که در حال پرهیز از مصرف نمک می‌باشند ممکن است. نمک استفاده شده در کنسروسازی، انجماد یا خشک کردن مواد غذایی تنها برای طعم و یا حفظ رنگ و کیفیت آن می‌باشد.

نمک سود کردن مخصوصا وقتی با تخمیر همراه باشد معمولا نیاز به نمک دارد تا اثر نگهدارندگی را در مواد غذایی حفظ نماید. هنگام تهیه مواد غذایی نمک سود شده اگر در طرز تهیه آن فقط نمک بود نمی‌توانید ماده دیگری را جایگزین نمک کنید اما اگر سرکه به

اضافه یک یا دو قاشق چایخوری نمک نیاز داشت می‌توانید نمک را حذف کنید

تزئین سفره افطار

در سفره حلیم، حلوا، شله زرد، خرما، پنیر، مربا، آش، کتلت، سوپ، نان و چای داریم. برای تزئین حلوا، ابتدا آن را بصورت کپه در می‌آوریم...

در سفره حلیم، حلوا، شله زرد، خرما، پنیر، مربا، آش، کتلت، سوپ، نان و چای داریم. برای تزئین حلوا، ابتدا آن را بصورت کپه در می‌آوریم و به آن مدل گل هشت برگ می‌دهیم. با استفاده از وسیله‌ای خاص به حلوا شکل می‌دهیم. حلوا را داخل قیف قرار می‌دهیم و بصورت گلبرگ روی حلوی تزئین شده، می‌ریزیم.

تزئین شله زرد: یک شابلون یا علی را روی شله زرد قرار داده، مقداری دار چین روی شابلون می‌ریزیم، سپس شابلون را آهسته بر می‌داریم، کلمه یا علی روی شله زرد افتاده است.

چیدمان سفره

در سفره‌های بیضی شکل، در دو سر بیضی از گل استفاده می‌شود. در سفره‌های مستطیل شکل، گلها را در وسط عرض مستطیل قرار می‌دهیم. در سفره‌های مربع شکل، از یک گوشه آن استفاده می‌کنیم. در صورت استفاده از گلدان، باید حداکثر شاخه‌های گل ۲۰ سانتی متر باشد.

ابتدا بشقاب پلو خوری که بشقاب اصلی است را روی میز می‌گذاریم. سپس بشقاب سوپ خوری را قرار داده، چنگال و قاشق را در کنار سفره قرار می‌دهیم، سپس کارد را می‌گذاریم. بشقابهای سالاد خوری را با دستمال سفره در سمت چپ قرار می‌دهیم.

یک دستمال سفره را به صورت نیلوفر درست می‌کنیم، بدین صورت که: دستمال سفره را از پشت گوشه دیگر به صورت مثلث تا می‌زنیم (یعنی از هر طرفی که چهار گوشه می‌شود یک تا می‌زنیم) مجدداً مثلثهایی را که تا زدیم، به رو بر می‌گردانیم. سپس گوشه‌های این مثلث را از زیر بیرون می‌کشیم این دستمال سفره به شکل گل نیلوفر در می‌آید. این دستمال سفره را می‌توان در بیرون از بشقاب یا در داخل بشقاب تزئین نمود. اگر قصد استفاده از شمع را در سفره دارید، می‌توان دستمالها را در جاییکه شمع یا شمعدان است قرار دهید و به این شکل سفره را تزئین کنید.

لیوان درست راست قرار می‌گیرد، برای تزئین آن دستمال کاغذی را پهن می‌کنیم و از وسط آنرا بر می‌داریم و بشکل یک گل داخل لیوان قرار می‌دهیم.

روش دیگر برای تزئین دستمال کاغذی: دستمال کاغذی را پلیسه می‌کنیم و از وسط می‌گیریم و داخل لیوان قرار می‌دهیم. دو عدد دستمال کاغذی را در دو طرف سفره قرار می‌دهیم و شمعدانی را در داخل آن قرار می‌دهیم.

بنابر این می‌توان با سلیقه‌های مختلف و رعایت سفره آرایی، سفره را تزئین نمود.

چیدمان مواد غذایی در سفره

برای پیش نیاز غذا بایستی از سوپ استفاده کرد. سوپ را طوری در سفره قرار می‌دهیم که در دسترس تمام میهمانات باشد. بعد از سوپ می‌توان از ترشی‌ها استفاده کرد. غذای اصلی سفره برنج است. کتلت را در کنار برنج قرار داده و ماهی را نیز در کنار آنها قرار می‌دهیم.

چنانچه دو نوع غذای مشابه داشته باشیم، آنها را در دو طرف سفره قرار می‌دهیم، نان را در گوشه سفره قرار می‌دهیم، به تعداد مهمانها در کنار هر بشقاب، ماست قرار می‌دهیم (ماست در سمت چپ بشقاب قرار می‌گیرد).

آب و دوغ را نزدیک میزبان قرار می‌دهیم تا بتواند لیوانهای مهمانان را پر کند. البته تمام این مسائل بستگی به ذوق و سلیقه و امکانات شما دارد.

هفت جزء سفره هفت سین:

سمنو: نماد زایش و باروری گیاهان است و از جوانه‌های تازه رسیده گندم تهیه می‌شود.

سیب: هم نماد مهر و مهرورزی.

سنجد: نماد عشق و دلباختگی است و از مقدمات اصلی تولدو زاینده‌گی. عده ای عقیده دارند که بوی برگ و شکوفه درخت سنجد محرک عشق است!

سبزه: نماد شادابی و سرسبزی و نشانگر زندگی بشر و پیوند او با طبیعت است.

در گذشته سبزه‌ها را به تعداد هفت یا دوازده که شمار مقدس برج‌هاست در قاب‌های گرانها سبز می‌کردند. در دوران باستان در کاخ پادشاهان ۲۰ روز پیش از نوروز دوازده ستون را از خشت خام برمی‌آوردند و بر هریک از آنها یکی از غلات را می‌کاشتند و خوب روییدن هریک را به فال نیک می‌گرفتند و بر آن بودند که آن دانه در آن سال پربار خواهد بود. در روز ششم فروردین آنها را می‌چیدند و به نشانه برکت و باروری در تالارها پخش می‌کردند.

سماق و سیر: نماد چاشنی و محرک شادی در زندگی به شمار می‌روند. اما غیر از این گیاهان و میوه‌های سفره نشین، خوان نوروزی اجزای دیگری هم داشته است: در این میان «تخم مرغ» نماد زایش و آفرینش است و نشانه ای از نطفه و نژاد. «آینه» نماد روشنایی است و حتماً باید در بالای سفره جای بگیرد. «آب و ماهی» نشانه برکت در زندگی هستند. ماهی به عنوان نشانه اسفندماه بر سفره گذاشته می‌شود.

سکه: که نمادی از خیر و برکت و درآمد است.

شاخه‌های سرو، دانه‌های انار، گل بیدمشک، شیر نارنج، نان و پنیر، شمعدان و... را هم می‌توان جزو اجزای دیگر سفره هفت سین دانست.

«کتاب مقدس» هم یکی از پایه‌های اصلی سفره هفت سین است و براساس آن هر خانواده ای به تناسب مذهب خود، کتاب مقدسی را که قبول دارد بر سفره می‌گذارد. چنانچه مسلمانان قرآن، زرتشتیان اوستا و کلیمیان تورات را بر بالای سفره‌هایشان جای می‌دهند.

بر سر سفره هفت سین زرتشتیان در کنار اسپند و سنجد، «آویشن» هم دیده می‌شود که به گفته موبد فیروزگری خاصیت ضدعفونی کننده و دارویی دارد و به نیت سلامتی و بیشتر به حالت تبریک بر سر سفره هفت سین گذاشته می‌شود.

آموزش کامل تخم مرغ رنگی برای شب عید

می‌توانید تخم مرغها را در آب لبو یا آب سبزیجات مثل اسفناج یا جعفری و یا پوست پیاز و آب انار و زرشک بجوشانید تا آنها را به رنگهای بنفش، سبز و صورتی درآورید.

۲- با استفاده از اسپری‌های رنگی طلایی یا نقره‌ای آنها را یکدست رنگ کنید.

۳- درون قهوه یا نسکافه جوشانده و به رنگ قهوه‌ای درآورید که می‌توانید همینطور ساده داخل جا تخم مرغی گذاشته و یا دور آن را با ربان تزیین کنید.

۴- تخم مرغها و چند تخم بلدر چین را با استفاده از کاغذهای زوررقی رنگی که به راحتی دور آنها پیچیده می‌شود تزیین کنید و کنار هم در سبد قرار دهید.

۵- دو طرف تخم مرغ را با سوزن و با احتیاط سوراخ کرده تا بتوانید تخم مرغها را خالی کنید سپس روی آنها را به هر شکلی که می‌خواهید نقاشی کرده و با استفاده از نخهای رنگی یا روبانهای رنگی که از آنها رد می‌کنید به درختچه‌های زینتی کوچکی که می‌توانید بر سر سفره هفت سین عید نوروز قرار دهید آویزان کنید.

نکته: نقاشی روی تخم مرغها را هم می‌توانید با مداد شمعی، آب رنگ، گواش و مداد رنگی انجام دهید و هم دور تخم مرغها را قبل از جوشاندن پارچه‌های رنگی که رنگ می‌دهد پیچیده، با نخ دور تا دور آنها را محکم کنید و داخل ظرف آب جوش بجوشانید تا به شکلهای جالبی آنها رنگ آمیزی شوند.

۶- روی آنها اسکناس‌های بازی بچه‌ها را بچسبانید و یا اسکناسهای حقیقی چسبانیده و به بچه‌ها هدیه دهید فقط توجه داشته باشید که اگر از اسکناسهای حقیقی برای عیدی دادن به بچه‌ها بر روی تخم مرغها می‌چسبانید تنها در چند جای آن و به مقدار خیلی کم عسل بزنید تا به راحتی اسکناس جدا شده و موقع جدا شدن پاره نشود.

۷- می‌توانید از تخم بلدرچینهای کوچک رنگ شده نیز در کنار تخم مرغها استفاده کنید.

۸- تخم مرغها را همینطور ساده یا رنگ شده داخل سلفونهای کوچک گذاشته و با روبانهای رنگی بالای آن را پایون کنید.

۹- از گلهای پارچه‌ای کوچک آماده به همراه نوارهای رنگی جهت تزئین تخم مرغها استفاده نمایید.

۱۰- از تخم مرغ شانسی‌هایی که از شکلات و سکه پر کرده اید برای هدیه دادن به بچه‌ها نیز می‌توانید بر سر سفره هفت سین عید نوروز قرار دهید.

۱۱- می‌توانید از مادر بزرگهای مهربان کمک گرفته و مثل بافت کلاه عمل کرده، روی تخم مرغها را بوسیله‌ی کامواهای رنگی ببوشانید.

۱۲- روی تخم مرغها شمع باریک و سبک گذاشته و آنها را بر سر سفره هفت سین عید نوروز روشن کنید.

۱۳- با استفاده از چسب مایع و غلات مثل برنج، گندم و جو و حبوبات آنها را تزئین

کنید.

طرز کاشت سبزه برای نوروز

سبزه به شکل جا شمعی یا گلدون

وسط یک آبکش پلاستیکی را می‌بریم و خالی می‌کنیم (به اندازه بطری نوشابه) و بطری را در آن می‌گذاریم.

با اسپری سطح بیرونی آبکش را خیس می‌کنیم. دور آبکش، پنبه می‌گذاریم (پنبه را تکه تکه نمی‌کنیم، همانطور که از بسته در می‌آوریم روی آبکش می‌گذاریم). با اسپری خیس می‌کنیم و بذر خیس خورده را فقط یک لایه روی آن می‌کشیم (اگر دانه‌ها روی هم برود سبزه قشنگ نمی‌شود). اسپری می‌کنیم. پلاستیک شفاف بزرگی که دو جای آن سوراخ است (به اندازه‌ای که انگشت رد شود) روی آن می‌کشیم (سوراخ‌ها در قسمت بالا باشد و پلاستیک با بذر تماس نداشته باشد). یک روز بعد آنرا اسپری می‌کنیم. بعد از یک روز آنرا سیراب می‌کنیم (یعنی زیر شیر آب می‌بریم و آب می‌دهیم) ۲-۳ روز بعد که کمی سبز شد، نایلون را برمی‌داریم اگر در جای گرم گذاشته باشیم ۲ روز و اگر در جای سرد گذاشته باشیم ۳ روز غیر از روز اول که با اسپری به آن آب دادیم، روزهای بعد باید آنرا سیراب کنیم (تا آخر عید)

۴-۵ روز قبل از عید می‌کاریم ریحان، شاهی، خاکشیر، خرفه..... اینها لعابدار هستند و به این صورت اینها را آماده می‌کنیم: ۱ استکان بذر، ۵ استکان آب..... وقتی لعابش رو پس داد خیلی نازک روی پنبه می‌کشیم.

وقتی هم که سبز شد در بطری نوشابه می‌توانیم شمع بگذاریم یا اگر ته بطری به سمت بالا باشد گل سنبل یا سوسن بذاریم.

غیر از آبکش از کاسه با هر جنسی می‌توان استفاده کرد ولی فقط وسط آنرا نمی‌توانیم خالی کنیم.

سبزه عروسی

وسایل لازم

- عروسک

- پارچه کفی یا گونی

- تخم شاهی

- نخ و سوزن و قیچی

شیوه کار

عروسک مناسبی انتخاب کنید؛ عروسی که ترجیحاً دامن بلندی داشته باشد. اگر می‌خواهید لباس عروسک آسیب نبیند، قسمت دامن را داخل کیسه نایلونی قرار دهید و در قسمت کمر با کش یا سوزن و نخ محکم کنید.

پارچه کفی را با قیچی (با توجه به اندازه عروسک) به شکل دامن برش بزنید. اندازه گیری دقیق دور کمر، قد دامن و پایین دامن عروسک، شما را در برش صحیح دامن کمک می‌کند. دامن را با سوزن و نخ بدوزید و قسمت کمر را محکم به عروسک متصل کنید. این مرحله پایه کار است و باید با دقت و توجه انجام شود.

تخم شاهی را خیس کنید و بگذارید یکی دو ساعت بماند تا حالت ژله‌ای و چسبنده پیدا کند. سپس آن را از بالا به پایین و به آرامی روی دامن عروسک بمالید. این کار را به دقت و به گونه‌ای انجام دهید که اصلاً معلوم نباشد.

عروسک را در محل گرم (کنار رادیاتور شوفاژ یا نزدیک بخاری) قرار دهید و هر روز دو نوبت با آبفشان به آن آب بپاشید تا همواره مرطوب بماند. زمانی که شاهی‌ها جوانه زد بهتر

است آن را به محل خنک تر منتقل کنید. گرما رشد جوانه‌ها را سرعت می‌بخشد و عمر سبزه کوتاه تر می‌شود. اگر می‌خواهید سبزه رشد زیادی نداشته باشد، آن را داخل یخچال بگذارید؛ اما آب دادن را فراموش نکنید.

دامن سبز عروسک را با گل‌های رنگی جلوه بیشتری ببخشید. این روش سبز کردن سبزه شیوه‌ای جدید است و اگر حین انجام کار دقت و سلیقه به خرج دهید، نتیجه مطلوبی خواهید گرفت. اگر دوست دارید دامن محکم باشد و موقع ایستادن عروسک دچار مشکل نشود، زیر پارچه تور سیمی بگذارید و با پارچه روی آن را بپوشانید.

بذرهای مناسب برای سبزه:

از بذر انواع سبزیجات می‌توانید کمک بگیرید؛ هر کدام که دم دست باشند. مقداری عدس، ماش، گندم در هر خانه‌ای پیدا می‌شود. در مورد سبز کردن سبزه، ارزان بودن بذرهای تهیه شده اهمیت دارد بخصوص موقعی که بخواهیم در چند بشقاب یا در چند سینی سبزه سبز کنیم. بذر گندم و جو ارزانتر از سایر بذرها هستند. یادتان باشد که این گونه بذرها باید سالم و تازه باشند. اگر آنها را چند سال در خانه نگهداری کرده‌اید دیگر قوه رشد خود را از دست داده و سبز نمی‌شوند.

روش سبز کردن سبزه:

برای یک بشقاب سبزه حدوداً پنجاه تا صد گرم بذر کفایت می‌کند. بذر را در آب خیس کنید. بعد از یک شبانه‌روز که کاملاً خیس خوردند آنها را لای یک پارچه مرطوب پیچیده و در بشقاب قرار دهید. نباید بشقابی که این پارچه در آن قرار دارد از آب پر شود فقط باید مرتب پارچه را خیس کنیم تا رطوبت کافی به بذرها برسد. در این مدت هر روز مقداری آب روی پارچه می‌ریزیم و بذر را به وسیله پارچه از نور محافظت می‌کنیم. اگر پاشیدن آب را فراموش کنید بذر را دچار مشکل گشته و سبز نمی‌شوند. با وجود رطوبت کافی و تاریکی

مطلق، بذرها به تدریج جوانه می‌زنند. وقتی بذرها جوانه زدند آنها را در یک بشقاب گود ریخته و با دست پهن می‌کنیم طوری که روی هم انباشه نشوند؛ اما باز هم برای مدت یک شبانه‌روز پارچه‌ای روی بشقاب می‌کشیم، مقدار کمی آب در بشقاب می‌ریزیم و پارچه را خیس نگه می‌داریم. روز بعد پارچه را برداشته و بشقاب را در محل پر نور و آفتابی قرار می‌دهیم. به تدریج سبزه‌ها سبز شده و رشد می‌کنند. در این مدت مرتب به آن آب می‌دهیم. هر بار در موقع آبیاری آبهای اضافه را که در زیر بشقاب جمع شده خالی کنید و آب تازه به آن بدهید.

سعی کنید در کف بشقاب آب زیاد جمع نشود زیرا موجب پوسیدگی سبزه‌ها می‌گردد. در مقابل نور آفتاب سبزه‌ها به سرعت رشد می‌کنند. اگر بخواهیم تا سیزده نوروز سبزه را نگه داریم بهتر است اجازه ندهیم که سبزه‌ها با سرعت زیاد رشد کنند. برای اینکه سبزه به تدریج رشد کند می‌توان آن را در محل خنک قرار داد. سرما از رشد سریع سبزه جلوگیری می‌کند.

سبزه‌های کوزه‌ای:

کوزه سبز نیز جالب است. با استفاده از یک کوزه سفالی و مقداری بذر تره‌تیزک (شاهی) می‌توانیم سبزه کوزه‌ای درست کنیم. ابتدا کوزه را از آب پر می‌کنیم و برای مدت یک شبانه‌روز آن را همان‌طور پر از آب نگه می‌داریم تا جدار کوزه کاملاً خیس شود. سپس یک جوراب نایلونی روی کوزه می‌کشیم. بذر شاهی را که قبلاً برای مدت بیست و چهار ساعت در آب خیس کرده‌ایم به آرامی با دست روی نایلون می‌کشیم طوری که بذرها که حالا دیگر بعد از خیس شدن کاملاً ژله‌ای شده‌اند به طور یکنواخت همه جا پخش شوند. بذر شاهی به آسانی به سطح جوراب نایلونی می‌چسبد. کوزه را همواره پر از آب نگه می‌داریم. چون هر روز مقداری از آب کوزه تبخیر می‌شود باید به طور مرتب در آن آب بریزیم. آب از

داخل کوزه به جداره آن راه یافته و به بیرون تراوش نموده جوراب را مرطوب می‌کند به این ترتیب بذر شاهی جوانه زده و ریشه‌ها به سطح بیرونی کوزه می‌چسبند. کوزه را در محل پر نور قرار دهید و گاه‌گداری آن را بچرخانید تا نور به همه جای آن برسد. بعد از چند روز کوزه سبز شده و از تماشای آن لذت خواهید برد.

اگر برای سال اول عروس می‌خواین سبزه ببرین همین الان دست به کار بشین. برای این کار یه عروسک معمولی مورد نیازه... براش با پارچه‌ی نخی یه دامن درست کنید. کمرشو کش کنید و حالت کلوش برش بزنید تا لبه‌های دامن دور یه بشقاب بزرگ رو بگیره... ولی توش چین نیفته... امیدوارم تونسته باشم منظورمو خوب بیان کنم... بعد دامن رو خیس کنید و تخم شاهی رو که از قبل خیس کردید به آرامی به پارچه بمالید تا تمام پارچه از تخم شاهی پوشیده بشه...

یادتون باشه دائماً این دامن رو مرطوب نگه دارید... می‌تونید یه قوطی خالی شیشه پاک کن رو آب کنید و هر روز بر روی دامن عروسک اسپری کنید فقط حواستون باشه که تخم‌ها شسته نشه...

شاهی خیلی سریع ریشه می‌زنه و در دامن فرو میره و به زودی سرهای سبز اون جوانه می‌زنه و عروسک شما دامن سبزی خواهد داشت و با گذاشتن یه کارت قشنگ پیوندتان مبارک در دست عروسک می‌تونید اونو قبل از سال تحویل برای عروس خانواده بفرستید. در فامیل ما این رسم قشنگ وجود داره و در سال اول عروس و داماد سفره‌ی هفت سینی مملو از عروسک‌های رنگین با دامن‌های سبز دارند.

آموزش سبز کردن سبزه

- برای سبز کردن سبزه، گندم، جو، ماش و عدس هر کدام را که خواستیم خیس کرده یکی دوشب، چند بار آبش را عوض می‌کنیم تا ترش نشود بعد از اینکه کمی جوانه بسیار

کوچک در آورد داخل دستمال نخی مرطوب نگهداری می کنیم تا جوانه در آمده و نوک آن کمی سبز شود، مرتب دستمال را با اسپری نم دار می کنیم. بعد کف ظرف مورد نظر را ماسه تمیز و شسته ریخته و جوانه ها را به ظرف منتقل می کنیم روزی ۱-۲ بار روی سبزه اسپری میزنیم مواظب باشید که آنقدر آب ندهید که اگر ظرف رو کج نگه داریم آب کنار ظرف جمع شود.

۲- روش دیگر اینکه داخل جوراب زنانه نازک رنگ روشن تخم چمن ریخته روی آن خاک اره می ریزیم و بقیه جوراب را گره میزنیم از اطراف جوراب قسمت پر شده تکه کوچکی جدا کرده با نخ دور آن را می بندیم این برای گوش است برای چشم و دهن از دکمه استفاده می کنیم یا از سیم برق پوشش دار با رنگهای متفاوت باسیم می توانیم برایش عینک بسازیم. حالا ظرف بزرگی را پر آب کرده جوراب را داخل آن قرار می دهیم تا خاک اره خوب خیس بخورد بعد از ۱-۲ ساعت در بشقاب یا کاسه گذاشته طوری که قسمت گره دار داخل بشقاب باشد. داخل بشقاب باید همیشه آب داشته باشد. روی سر جوراب را مرتب اسپری می کنیم تا خشک نشود.

۳- برای سبزه که روی کوزه کاشته می شود روی کوزه پارچه نخی می کشیم کوزه بدون لعاب باشد (سفالی) داخل کوزه را پر آب می کنیم و شاهی یا خاکشیر را که یک شب خیس کرده ایم روی پارچه یا جوراب می کشیم اضافه جوراب را داخل کوزه قرار می دهیم و مرتب روان را اسپری می کنیم تا سبز شوند

۴- میوه کاج را داخل اب انداخته تا پولک های آن از هم باز شود بعد بین پولک ها گندم جوانه زده می گذاریم سبز شود (منظورم از پولک یا همانها که مثل گلبزرگ می ماند) روش خوشه گندم که ساقه بلند دارد را خیس کرده داخل کوزه یا ظرف گودی قرار می دهیم تا سبز شود این مدل مثل یک دسته گل می شود.

۵- روش دیگر اینه که بعد از اینکه گنم یا جو یا ... جوانه زد داخل یک سبد دستمال نخی خیس گذاشته وجوانه‌ها را روی دستمال می‌ریزیم وروی جوانه‌ها راهم دستمال مرطوب می‌گذاریم تا ۲-۳ روز وقتی کمی بزرگتر شد دستمال رویی را بر می‌داریم ودر افتاب بیرون یا پشت پنجره می‌گذاریم ومرتب اسپری می‌کنیم وگاهی سبزه را می‌چرخانیم تا افتاب به قسمتهای دیگر سبزه برسد تا سبزه به‌اندازه رشد کند (از ارزن و تخمه افتابگردان ریز هم برای سبزه می‌توانیم استفاده کنیم) من پارسال با تخم افتابگردان درست کردم وبا همین روش یادم رفت بگم به جای کوزه روی سر عروسک هم می‌شود درست کرد.

پی نوشت: گندم ۱۰ روز قبل از عید ومقدار گندم ۱ لیوان بزرگ سبزه ماش وعدس ۱۵ روز قبل از عید و ۱ لیوان ماش یا عدس لازم است سبزه شاهی یا خاکشیر ۵ روز قبل از عید ومقدار ۱ استکان اما در مورد تخم افتابگردان مقدار تخمه نصف لیوان کافی است و فکر کنم ۵-۷ روز بود چون سریع رشد می‌کند.

برای بهتر سبز شدن

از ظروف فلزی برای سبز کردن سبزه استفاده نکنید.

استفاده از ظروف سفالی و در درجه دوم چینی نتیجه بهتری خواهد داشت تا ظروف پلاستیکی(ولی سفال یه چیز دیگست)

از هر بذری که می‌خواهین استفاده کنید ۲۴ ساعت قبل در آب خیسش کنید(کاملا غوطه ور) هرچقدر قطر بستر کمتر باشه عمر سبزه بیشتر میشه (البته به میزان تراکم دلخواه شما هم بستگی داره).

بهترین روش آبیاری غبار پاشی هست استفاده از روشهای غرقابی خیلی مناسب نیست.

این هم روش شروع

ابتدا بذر مورد علاقتون رو که یک روزخیس کرده تا به جوونه کوچیک بزنه (تو عدس

کاملاً مشخصه تو بقیه دیدنش دقت میخواد)

بذر رو بر میدارین کف ظرف انتخابیتون میچینین (بسته به میزان تراکمی که میخواین داشته باشین تا نهایتاً سه ردیف بذر) و با دست صافش میکنین.

با آبپاش انقدر غبار پاشی میکنین تا به مقدار آب کف ظرف جمع بشه (خیلی کم بذر نباید تو آب غوطه ور بشه)

بعد به دستمال ظریف و تمیز به رنگ روشن روش میکشین و میذارین گوشه جایی مثل پنجره که روزی سه چهار ساعت نور مستقیم آفتاب داشته باشه ولی دما از ۲۵ نگذره.

اون دستمالی رو که روی بذرها کشیدین باید همیشه مرطوب باشه.

(با همون آبپاش روش آب بپاشین تا خیس بشه) ته ظرف رو هم نگاه کنید که خشک نشه حواستون باشه انقدر آب نریزین که بذر غوطه ور بشه اونجوری کار خراب میشه. در حد خیس بودن کافیه.

دو سه روز کارتون همینه که فقط دستمال رو خیس نگه دارین.

وقتی جوونه بذر اونقدر رشد کرد که پارچه رو حرکت داد از این به بعد غبارپاشی رو باید مستقیم روی بذرها انجام بدین. اگه محیط خیلی خشک ندارین پارچه رو بردارین دیگه بهش نیاز ندارین ولی اگه محیط گرم و خشک دارین باید اون پارچه کماکان خیس روی بذرها بمونه. (بذرها رو غبارپاشی کنین بعد پارچه رو روش بکشین) برای تهران معمولاً دیگه نیازی به پارچه نیست مگر اینکه هوا خیلی گرم بشه.

بعد این دو سه روز اگه بتونین کود اوره گریبیارین خیلی توپ میشه به قاشق چایخوری رو توی به لیتر آب حل کنید و با اون آبیاری کنید. اگه هم گیر نیومد چاره‌ای نیست همون آب خالی رو دریاب!

هر سه چهار ساعت به بار نگاه کنید که بستر خشک نشه. رمز پرپشتی غیر از اوره اینه که

بذر رو تو آب غرق نکنید.

بعد اینکه سبزه‌ها سر زد و مقداری رشد کرد(در حدود یکی دو سانت) دیگه ریشه خیلی به پر آبی حساس نیست، البته انقدر پر نکنین که شورش دربیاد! حد اعتدال، به طور خلاصه باید همیشه در حدنیم استکان آب ته ظرف باشه. اگه اوره پیدا نکردین این موقع(منظور بعد سر زدن) میتونین کود مایع (تو هر فروشگاه کشاورزی پیدا میشه) تهیه کنین و نصف مقداری که تو دستورش گفته رو با آب قاطی کنید و به پای سبزه تون بریزین.(دلیل نصف بودن اینه که محیط بدون خاک هست و کود مستقیم در دسترس ریشه قرار میگیره باید غلظت کمتر باشه).

آبیاری با کود رو نهایتا باید هفته‌ای دو بار انجام بدین نه بیشتر. و یادتون باشه انقدر آب بریزین که هر روز لازم باشه آبیاری کنید. در دسترس بودن آب تازه واسه گیاه بهتره. دمای آب هم همونطور که قبلا گفتم نباید آب سرد باشه گیاه به آب نیمگرم بهتر جواب میده. خب اگه همه کارای قبلی رو انجام دادین و سبزه شما هنوز زنده بود! تقریبا کار تموم شده فقط باید مواظب باشین که ته سبزه خشک نشه (ریشه رو میگم) با این کار سبزه خوبی رو برای عید نوروز خواهید داشت و به ماماناتون میتونین پزشو بدین.

اینم بگم که بهترین زمان واسه سبزه سبز کردن واسه اینکه سبزه تا ۱۳ دووم بیاره و خراب نشه حدود دو هفته قبل از عیده. یعنی اگه شما برای امسال میخواین سبزه سبز کنین پس فردا میتونین بذر رو خیس کنید و فرداش پهن کنید. برای عدس ۱۰ روز هم کافیه چون سریع الرشدهست. یه چیزی هم که یادم رفت اینه که برای گندم زمان بیشتری رو برای خیس کردن باید اختصاص بدین یه ۱۲ ساعت بیشتر باشه نتیجه بهتره!

یک نوع دیگر سبزه را هم می‌توان با گندم و به خصوص جو تهیه کرد، به این ترتیب که آنها را درون ورقه‌ای از گاز استریل یا هر پارچه نازک درشت باف نخی قرار می‌دهیم. ساقه‌ای گل یا قاشق یک بار مصرفی را که استحکام داشته باشد، درون این گلوله پارچه‌ای می‌گذاریم و بعد آن را درون بطری شیشه‌ای می‌گذاریم و هر روز نیز با اسپری به آن آب می‌پاشیم. وقتی جوانه زد و از تار و پود پارچه بیرون آمد. آن را داخل گلدان تزئینی می‌گذاریم و بعد از چند روز که سبزه ما کاملاً رشد کرد، می‌توانیم گل‌های ریز تزئینی روی آن بگذاریم تا زیباتر شود.

در ایران کهن ۲۵ روز قبل از نوروز در میدان شهر ۱۲ ستون از خشت خام می‌ساختند و بر این ستونها از ۱۲ دانه گیاه مختلف سبزه عید را می‌کاشتند و در ششمین روز فروردین با سرود و شادی این سبزه‌ها را می‌کنند و برای فرخندگی، آنها را به اطراف پخش میکردند! با اینکه دیگر رسم برپا کردن ستونهای سبز در میدان شهر از بین رفته اما هنوز هم در خانواده‌های ایرانی این رسم باقی مانده که چند روز قبل از شروع عید اقدام به سبز کردن بذر موردعلاقه خود می‌کنند. شاید خرید یک سبزه بسیار راحت‌تر از سبز کردن سبزه در خانه باشد اما لذت سبز کردن سبزه نوروز در منازل به کمی زحمت می‌ارزد.

کاشتن سبزه کار سختی نیست، اول باید ظرف مناسبش را انتخاب کنید و همینطور دانه موردعلاقه تان. ساده ترین روش کاشتن سبزه این ست که مقداری از بذر را در آب خیس کنید و بعد در ظرفی بپاشید. حتما روی بذرها را با دستمال مرطوب بپوشانید و مرتب با آبپاش سطح آترا مرطوب نگه دارید. میزان آبی که به بذرها میدهید نه آنقدر کم باشد که جوانه نزنند نه آنقدر زیاد که بگندد. دقت کنید حداقل ۱۲ روز برای سبز شدن آنها لازم ست. بعد از اینکه سبزه‌ها تا یک الی دو سانتی متر جوانه زد ریشه نیاز به آبیاری چندانی ندارد. در این مرحله یک فوت کوزه گری وجود دارد!! استفاده از کود اوره به میزان یک

قاشق چایخوری در یک لیتر آب و یا کود مایع برای پریشتی و رشد سبزه تاثیر زیادی دارد.

- از ظروف فلزی برای سبز کردن سبزه استفاده نکنید.

- استفاده از ظروف سفالی و چینی نتیجه بهتری خواهد داشت تا ظروف پلاستیکی.

- از هر بذری که استفاده می کنید ۲۴ ساعت قبل در آب خیسش کنید.

- هر قدر قطر بستر کمتر باشد عمر سبزه بیشتر می شود.

- بهترین روش آبیاری غبارپاشی ست استفاده از روشهای غرقابی خیلی مناسب نیست.

- کود مایع را نصف دستورالعمل استفاده کنید چون محیط کاشت گیاه شما آب ست نه

خاک!

- آبی که در طی مراحل کشت سبزه عید استفاده می کنید آب ولرم باشد.

- اگر در محیط گرم و خشک زندگی می کنید تا مرحله ای که جوانه ها هنوز به یک سانت

نرسیده اند از پارچه مرطوب استفاده کنید

وسائل و موادی که لازم داریم عبارتند از :

بذر شاهی و خرفه و خاکشیر

یک سبد پلاستیکی

تخم مرغ پلاستیکی

تنظیف

پنبه

کمی سیم

مقداری بذر خرفه را در یک ظرف جدا خیس می کنیم. بذر خاکشیر را هم در یک ظرف

جدا خیس می کنیم و وقتی لعاب پیدا کرد بذر خرفه را بهش اضافه می کنیم.

بذر خرفه بدلیل اینکه لعابی نداره به تنهایی قابل استفاده نیست و بذر خاکشیر کمکش

می‌کنه که روی کار بمونه سه واحد بذر خرفه باید با یک واحد بذر خاکشیر مخلوط بشه. پنبه‌ها معمولا دو لایه هستند اون را یک لایه می‌کنیم و دور سبد را کاملا با پنبه می‌پوشونیم.

روی آن را آب اسپری می‌کنیم و یک تنظیف روی آن می‌کشیم لبه‌های تنظیف باید طوری باشه که بشه بعد بردش زیر کار برای زیبایی.

دور تخم مرغ پلاستیکی هم به همین ترتیب پنبه و تنظیف می‌کشیم یک سیم هم وارد خرفه ته تخم مرغ می‌کنیم که بهتره ضخیم باشه که محکم بمونه و تنظیف را دور اون سیم با نخ محکم کرده و اضافات تنظیف را قیچی می‌کنیم.

بذر آماده و لعاب‌انداخته شاهی را با دست برداشته و روی تنظیف می‌کشیم باید بدونید که فقط یک لایه بذر باید روی کار باشه اگر بیشتر باشه یا سبز نمیشه یا موقع سبز شدن حالت زشتی به خودش می‌گیره پس دستون را با کمی آب خیس کنید و روی کار بکشید بذره‌های اضافی لیز می‌خورند و در جای خالی روی تنظیف می‌چسبند تخم مرغ پلاستیکی را که یک سیم بهش وصل هست روی سبد سوار کنید و سر سیم را از سبد عبور بدید که روی کار بمونه.

مقداری بذر خرفه و خاکشیر را با دست برداشته و روی تخم مرغ پلاستیکی را پوشش بدید بازم باید یک لایه روی کار بکشید نه بیشتر دستون را خیس کنید و روی کار را صاف کنید این مرحله یک مقدار وقت گیر هست چون قدرت چسبندگیش کم‌تره.

نگران کثیف کاری نباشید چون بعد از رشد بذرها پوشش پیدا می‌کنه.

نسبت به بزرگی یا کوچکی سبدتون تخم مرغ پلاستیکی بیشتر یا کمتری استفاده میشه. اگر میخواین گلهای وسط کارتون درشت تر باشه دور تخم مرغ‌های پلاستیکی را پنبه بیشتری بکشید تا به اندازه دلخواهتون در بیاد.

برای مدل دار کردن این سبزه میتونید مقداری از بذر شاهی را با کمک یک قاشق مرباخوری بردارید و شکل‌های مورد نظر را روی آن پیاده کنید بعد جاهای خالی را با بذر خرفه و خاکشیر بپوشونید.

بعد از اتمام کار لبه‌های تنظیف را به زیر کار ببرید در ظرف مورد نظرتون بذارید و روی کار را حسایی آب اسپری کنید. یک نایلون بزرگ را چند تا سوراخ کنید و روی کار بکشید مواظب باشید نایلون روی کارتون نچسبه. روزی چند بار نایلون را برداشته و روی بذرها را آب اسپری کنید تا زمانی که یک رنگ سبز را ببینید که بذرها جوانه زدن نایلون را بردارید و الان اگر زیر کار را نگاه کنید می‌بینید که کارتون ریشه زده وقتی ریشه‌ها را کامل دیدید میتونید برای سیراب کردنش روزی یک بار از پشت کار بگیرینش زیر شیر آب. خب سبزه شما آماده است که میتونید هر طور که مایلید تزئینش کنید.

سبزه عید به فرم آدمک

ابتدا مواد لازم :

خورده کاه یا براده چوب یا شلتوک	به اندازه‌ای که داخل صورت آدمک پر شود
تخم چمن	به مقدار لازم
دکمه یا چشم عروسک آماده	۲ عدد
روبان و وسایل تزئینی دیگر	

طرز تهیه :

ابتدا یک جوراب بسته به نظر و سلیقه خودتان - دوست دارید صورت آدمک را سرخ پوست درست کنید قهوه‌ای سوخته - دوست دارید سیاه پوست باشد مشکی - دوست دارید

سفید پوست باشد از جوراب رنگ روشن - رنگ پوست استفاده کنید. بهتر است جنس جوراب نازک نباشد. داخل جوراب را با براده چوب پر می کنیم به هراندازه ای که دوست داریم صورت آدمک ما باشد.

بعد موقعی که به قسمت بالای سر رسیدیم تخم چمن ها را می ریزیم و بخیه می زنیم سعی کنید ظریف کار کنید تا سر آدمکتان قشنگتر شود یک قسمت جلو صورت سعی کنید یک بینی بلند - کوتاه - قلمبه - کوچک و ... (بستگی به سلیقه شما و آن صورتی که می خواهید خلق کنید دارد) بوجود آورید. و بعد به وسیله نخ و سوزن آن را بدوزید توجه داشته باشید این بینی را با فشار دادن دستتان و گرفتن قسمتی از صورت و براده چوب زیر آن و شکل و فرم دادن به آن درست کنید. برای لبها و چشم و ابرو هم می توان با استفاده از روان نویسه های مشکی و رنگی روی صورت کشید و هم می توان از چشم و لبهای آماده عروسک که می توانید از خرازی ها بگیرید استفاده کرد و بعد از آماده شدن صورت آدمک آن را کاملاً می گذاریم یک مدت (قسمتی را که تخم چمن دارد) توی آب و بعد می توان آن را روی یک کاسه کوچک گذاشت و هم داخل کاسه را آب ریخت و بعد مثل روشی که خانم شریفی گل گفتند هر روز با آبپاش روش آب ریخت ؤ البته تخم چمن بر خلاف تخم شاهی دیر بیرون می آید ولی به جاش برای مدت خیلی بیشتری می ماند و صورتک شما موهاش صاف است و سیخ در ضمن سالهای آینده می توانید صورتک را نگه داشته و در سالهای بعد تخم شاهی را روی قسمتی که می خواهید موی صورتک باشد بذارین ... موهاش فر فری می شه.

امیدوارم که خوشتان بیاید روش دیگر کاشت تخم شاهی توی میوه کاج (غوز کلاغک) است میوه کاج وقتی کاملاً خشک باشد باز باز می شود. آنها را انتخاب کرده و با تخم شاهی خیس خورده داخلش را پر کنید و باز هر روز روشن آب می پاشیم.

سبزه‌ی توپی

برای سبزه‌ی گرد در ست کردن می‌توانی از ظروفی که شکل گرد دارند به عنوان زیر کار استفاده کنی مثل توپ پلاستیکی و اتفاقاً اگر چند توپ پلاستیکی به سایزهای مختلف داشته باشی و یک طناب کنفی زیبا مثل گیسباف برایش درست کنی تا آویزان شود بسیار زیباست.

یک پارچه‌ی نازک (می‌تواند از انواع پارچه‌های کنفی باشد که آب را در خودش تا حدی حفظ کن دور آن می‌کشی (بعضی‌ها از جوراب زنانه هم استفاده می‌کنند)

تخم شاهی را خیس کنی و بگذارید یکی دو ساعت بماند تا حالت ژله‌ای و چسبنده پیدا کند. سپس آن را از بالا به پایین و به آرامی روی توپ بمالید. این کار را به دقت و به گونه‌ای انجام دهید که اصلاً معلوم نباشد. و به طور یکنواخت مالیده شود توپ را در محل گرم بگذارید و هر روز دو بار با آبفشان به آن آب بپاشید تا همیشه مرطوب بماند. زمانی که شاهی‌ها جوانه زد آن را به محل خنک تر ببرید چون در این مرحله گرما عمر سبزه را کوتاه می‌کند.

بهتر است قبل از عید یک نمونه کوچک را درست کنی و باتوجه به دمای محیط خانه اتان به زمان بندی مناسبتری برسید.

سبزه روی دامن عروسک

مواد لازم عروسک - پارچه کنفی یا گونی - تخم شاهی - نخ و سوزن و قیچی

شیوه کار

عروسک مناسبی انتخاب کنید؛ عروسکی که ترجیحاً دامن بلندی داشته باشد. اگر می‌خواهید لباس عروسک آسیب نبیند، قسمت دامن را داخل کیسه نایلونی قرار دهید و در قسمت کمر با کش یا سوزن و نخ محکم کنید. پارچه کنفی را با قیچی (با توجه به اندازه عروسک) به شکل دامن برش بزنید. اندازه گیری دقیق دور کمر، قد دامن و پایین دامن عروسک، شما را در برش صحیح دامن کمک می‌کند. دامن را با سوزن و نخ بدوزید و قسمت کمر را محکم به عروسک متصل کنید. این مرحله پایه کار است و باید با دقت و توجه انجام شود. تخم شاهی را خیس کنید و بگذارید یکی دو ساعت بماند تا حالت ژله‌ای و چسبنده پیدا کند. سپس آن را از بالا به پایین و به آرامی روی دامن عروسک بمالید. این کار را به دقت و به گونه‌ای انجام دهید که اصلاً معلوم نباشد. عروسک را در محل گرم (کنار رادیاتور شوفاژ یا نزدیک بخاری) قرار دهید و هر روز دو نوبت با آبفشان به آن آب پاشید تا همواره مرطوب بماند. زمانی که شاهی‌ها جوانه زد بهتر است آن را به محل خنک‌تر منتقل کنید. گرما رشد جوانه‌ها را سرعت می‌بخشد و عمر سبزه کوتاه‌تر می‌شود. اگر می‌خواهید سبزه رشد زیادی نداشته باشد، آن را داخل یخچال بگذارید؛ اما آب دادن را فراموش نکنید. دامن سبز عروسک را با گل‌های رنگی جلوه بیشتری ببخشید. این روش سبز کردن سبزه شیوه‌ای جدید است و اگر حین انجام کار دقت و سلیقه به خرج دهید، نتیجه مطلوبی خواهید گرفت. اگر دوست دارید دامن محکم باشد و موقع ایستادن عروسک دچار مشکل نشود، زیر پارچه تور سیمی بگذارید و با پارچه روی آن را بپوشانید.

چند نوع سبزه عید

کاشت سبزه قبل از سال، نشانی از سبزینگی برای سال جدید است و بدون سبزه، بساط

هفت سبن صفایی ندارد. شاید خرید یک سبزه، بسیار راحت‌تر از سبز کردن آن باشد اما لذت سبز کردن سبزه نوروز به کمی زحمت می‌ارزد.

برای کاشت سبزه از انواع مختلف بذر، مانند گندم، عدس، قره ماش، شاهی و تره‌تیزک می‌توان استفاده کرد.

روش کاشت سبزه:

برای سبز کردن گندم:

• ۱۲ روز مانده به عید، یک لیوان گندم درون کاسه‌ای ریخته و به‌اندازه ۲ تا ۳ بند انگشت روی آن آب می‌ریزیم و تا ۲ روز صبر می‌کنیم و طی این مدت ۲ بار آب آن را عوض می‌کنیم.

• وقتی گندم‌ها شروع به جوانه زدن کردند، آب کاسه را خالی کرده و گندم‌ها را درون یک دستمال نخی می‌ریزیم.

• سعی کنید دستمال همیشه مرطوب بماند.

• وقتی گندم‌ها شروع به ریشه زدن کردند آن‌ها را به آرامی از درون دستمال خارج می‌کنیم.

• در ته ظرف مورد نظر، لایه‌ای از پنبه را پخش کرده و گندم ریشه زده را درون آن ریخته و پخش می‌کنیم.

• روی گندم‌ها را پارچه‌ای نخی انداخته و هر روز روی آن‌ها کمی آب اسپری می‌کنیم تا ساقه پیدا کند.

• وقتی ساقه نقره‌ای رنگ شد پارچه را از روی آن برداشته و ظرف را در زیر نور و جای خنک قرار داده، هر روز مقدار کمی آب در حدی که مرطوب بماند روی آن‌ها اسپری می‌کنیم.

برای سبز کردن کوزه:

• روی یک کوزه یا سفال یک عدد جوراب زنانه می کشیم.

• برای اینکه تخم شاهی لعاب بیاندازد دو دقیقه آن را درون آب می ریزیم، سپس با انگشت یا دم قاشق تخم شاهی را از سمت پایین به بالا روی جوراب بکشید و آن را درون یک سینی قرار داده و داخل آن آب می ریزیم و روزی سه بار این کار را انجام داده تا جوراب همیشه مرطوب بماند.

• پس از سه روز تخم شاهی ها جوانه می زنند و ریشه می بندند و طی یک هفته سبز می شوند.

• مراقب باشید درون کوزه همیشه پر آب باشد و ظرف زیر آن هم هر روز خالی شود.

برای سبز کردن قره ماش

• دو لیوان قره ماش را درون کاسه ای ریخته و تا ۲ بند انگشت آب روی آن، آب می ریزیم.

• پس از ۴ روز ماش ها سفید می شوند، پس آن ها را درون دستمالی نخی می ریزیم.

• پس از سه روز که ماش ها جوانه زدند آن ها را درون ظرف مورد نظری که از قبل ته آن لایه ای از پنبه گذاشته ایم ، می ریزیم و روی آن ها را بادستمال خیس می پوشانیم.

• پس از سه روز دستمال را از روی قره ماش ها برمی داریم و در حدی که فقط مرطوب

بمانند روی آن ها، آب اسپری می کنیم و آن ها را در آفتاب قرار می دهیم.

• طی ۲ هفته به شکل زیبایی رشد خواهند کرد و آماده خواهند شد تا سر سفره هفت سین قرار گیرند.

توجه

- استفاده از ظروف سفالی و چینی نتیجه بهتری خواهد داشت تا ظروف پلاستیکی.

- هر قدر قطر بستر کمتر باشد عمر سبزه بیشتر می شود.

- آبی که در طی مراحل کشت سبزه عید استفاده می کنید آب ولرم باشد.
- اگر در محیط گرم و خشک زندگی می کنید تا مرحله ای که جوانه ها هنوز به یک سانت نرسیده اند از پارچه مرطوب استفاده کنید.

سبزه نوروزی به شکل درخت سرو

مواد اولیه مورد نیاز: اسفنج

تنظیم

پنبه

بذر شاهی

طریقه آماده سازی :

بذر شاهی را با مقداری آب خیس می کنیم تا لعاب بندازه.

اسفنج را با کمک چاقو برش میزنیم خیلی به راحتی بریده میشه ولی زیاد به اطراف پخش میشه بنابراین باید شیر آب را باز کنید و اسفنج را زیر آب بگیرید و به همون صورت برشهای لازم را بزنید با کمک برش زدن اون را شبیه عدد هشت در میاریم یا شبیه سرو. بعد یک تکه از خود اسفنج بر میداریم و روی شکل درست شده می کشیم به صورت سنباده عمل می کنه بوسیله اون میتونیم تمام ناصافی ها را بگیریم.

روی اسفنج را یک لایه پنبه می کشیم و روی اون را با تنظیم می پوشونیم و کاملاً خیسش می کنیم.

با دست مقداری بذر شاهی که لعاب انداخته بر میداریم و روی کار می کشیم و دستمون را خیس می کنیم و می مالیم روی اون به راحتی بذرها روی هم می غلتند و در جاهائی که بذر نیست می خوابان باید مراقب باشیم که فقط یک لایه بذر روی کار باشه نه بیشتر چون بعد از

رشد کار را خراب می‌کند.

این کار را می‌ذاریم زیر یک نایلون بزرگ طوریکه به بذرها نجسبه و دو تا حفره در نایلون ایجاد می‌کنیم روزی چند بار با کمک اسپری بهش آب میدیم که بذرها خشک نشن و شروع کنند به جوانه زدن و ریشه دادن بعد که کمی سبز شد روزی یک بار سیرایش می‌کنیم. درون ظرف مورد نظرتون را مقداری سنگریزه ریخته و درختمون را روی اون قرار میدیم.

اگر بخواهیم درخت بزرگتری داشته باشیم چند اسفنج را به هم می‌چسبانیم تا یک مستطیل بزرگ داشته باشیم بعد مثل مراحل گفته شده کار را انجام میدیم.

روش کاشت سبزه:

برای سبز کردن گندم:

• ۱۲ روز مانده به عید، یک لیوان گندم درون کاسهای ریخته و به اندازه ۲ تا ۳ بند انگشت روی آن آب میریزیم و تا ۲ روز صبر می‌کنیم و طی این مدت ۲ بار آب آن را عوض می‌کنیم.

• وقتی گندمها شروع به جوانه زدن کردند، آب کاسه را خالی کرده و گندمها را درون یک دستمال نخی میریزیم.

• سعی کنید دستمال همیشه مرطوب بماند.

• وقتی گندمها شروع به ریشه زدن کردند آنها را به آرامی از درون دستمال خارج می‌کنیم.

• در ته ظرف مورد نظر، لایه‌های از پنبه را پخش کرده و گندم ریشه زده را درون آن ریخته و پخش می‌کنیم.

• روی گندمها را پارچه‌های نخی انداخته و هر روز روی آنها کمی آب اسپری می‌کنیم تا

ساقه پیدا کند.

• وقتی ساقه نقرهای رنگ شد پارچه را از روی آن برداشته وظرف را در زیر نور و جای خنک قرار داده، هر روز مقدار کمی آب در حدی که مرطوب بماند روی آنها اسپری می کنیم. برای سبز کردن کوزه:

• روی یک کوزه یا سفال یک عدد جوراب زنانه می کشیم.

• برای اینکه تخم شاهی لعاب بیاندازد دو دقیقه آن را درون آب میریزیم، سپس با انگشت یا دم قاشق تخم شاهی را از سمت پایین به بالا روی جوراب بکشید و آن را درون یک سینی قرار داده و داخل آن آب میریزیم و روزی سه بار این کار را انجام داده تا جوراب همیشه مرطوب بماند.

• پس از سه روز تخم شاهی ها جوانه میزنند و ریشه میبندند و طی یک هفته سبز می شوند.

• مراقب باشید درون کوزه همیشه پر آب باشد و ظرف زیر آن هم هر روز خالی شود.

برای سبز کردن قره ماش

• دو لیوان قره ماش را درون کاسه های ریخته و تا ۲ بند انگشت آب روی آن، آب میریزیم.

• پس از ۴ روز ماشها سفید می شوند، پس آنها را درون دستمالی نخی میریزیم.

• پس از سه روز که ماشها جوانه زدند آنها را درون ظرف مورد نظری که از قبل ته آن لایه های از پنبه گذاشته ایم، میریزیم و روی آنها را بادستمال خیس می پوشانیم.

• پس از سه روز دستمال را از روی قره ماشها برمی داریم و در حدی که فقط مرطوب بمانند روی آنها، آب اسپری می کنیم و آنها را در آفتاب قرار می دهیم.

• طی ۲ هفته به شکل زیبایی رشد خواهند کرد و آماده خواهند شد تا سر سفره هفت‌سین قرار گیرند.

توجه

- استفاده از ظروف سفالی و چینی نتیجه بهتری خواهد داشت تا ظروف پلاستیکی.
- هر قدر قطر بستر کمتر باشد عمر سبزه بیشتر می‌شود.
- آبی که در طی مراحل کشت سبزه عید استفاده می‌کنید آب ولرم باشد.
- اگر در محیط گرم و خشک زندگی می‌کنید تا مرحله‌ای که جوانه‌ها هنوز به یک سانت نرسیده‌اند از پارچه مرطوب استفاده کنید.
- با شروع ماه مبارک رمضان و رسم پسنیدیده افطاری دادن در اغلب خانه‌ها، سفره‌های

افطاری

با غذاهای مرسوم و تزئینات مخصوص خود پذیرای روزه داران این ماه است، خانم خانه می‌تواند با صرف کمی وقت بیشتر و زینت بخشیدن به سفره رمضان این ضیافت را با شکوه تر سازد. در سفره رمضان اغلب از انواع دسرهای ایرانی مانند شله زرد، حلوا و کاجی استفاده می‌شود، این دسرها را می‌توان با موادی از قبیل پودر نارگیل، پودر پسته، خلال بادام و دارچین تزئین کرد.

پودر نارگیل را نیز می‌توان در صورت تمایل به چند قطره رنگ خوراکی به رنگ دلخواه درآورد و از آن برای تزئین این دسرها استفاده کرد.

همچنین حلوا را به دلیل فرم پذیری آن می‌توان به اشکال گوناگون فرم داده تزئین کرد. انواع‌اش که اغلب در سفره افطار سرو می‌شوند را نیز می‌توان با همان موادی که معمولاً بالاش مصرف می‌شوند مانند کشک، نعنای داغ، پیاز داغ، قیمة گوشت، سیر سرخ شده و یا

مقداری از حبوبات پخته که برای تهیه‌اش آماده شده تزئین کرد. کد بانوی خانه می‌تواند رشته را با طرح یک پروانه زینت دهد، بدین ترتیب که ابتدا با حبوبات پخته طرح پروانه را بر روی پست‌های مشخص کند، سپس با مقداری کشک رقیق داخل بال‌های پروانه را پر کند و با نعنای داغ و چند قطره زعفران حل شده در آب نقش بال‌های پروانه را بنا به دلخواه رسم کند.

به همین روش می‌توان با طرح گل یا طرح‌های متنوع دیگری نیز انواع‌اش را تزئین کرد. لازم به یادآوری است که برای فرم دادن به حلوا نیز می‌توان از یک قالب کیک به شکل ستاره استفاده کرد، بدین صورت که ابتدا داخل قالب را با مقدار کمی روغن مایع چرب کرد، سپس حلوا را در قالب ریخت و با پشت قاشق آن را فشار داد تا قالب را پر کند، آنگاه آن را در ظرف موردنظر برگرداند و بنا به دلخواه تزئین کرد.

برای تزئین خرما، یک سیب زمینی گرد را بیزید، سپس بخشی از یک طرف آن را با کارد ببرید تا سطح اتکای بیشتری یافته، در بشقاب ثابت قرار بگیرید، سیب زمینی را در یک قطعه فویل پیچید و آن را در بشقاب قرار دهید سپس در هریک از خرماها یک خلال دندان فروبرید و سردیگر خلال دندان را در سیب زمینی فروبرید، به این ترتیب با خرماها سیب زمینی را بپوشانید، ردیف آخر را خالی بگذارید و با گلهای مصنوعی یا طبیعی حلقه‌ای از گل در زیر خرماها بسازید، در آخر کمی پودر پسته و پودر نارگیل بر روی خرماها بپاشید.

برای زینت بخشیدن به ظرف سبزی خوردن نیز می‌توان تربچه‌ها و پیازچه‌ها را به شکل گل برش داد و در کنار آنها از پنیر که به اشکال مختلف با قالب شیرینی بریده شده‌است استفاده کرد. از دیگر عناصر دکوراسیونی تزئینی هر سفره افطار، گلدانهای پر از گل‌های رنگارنگ است که جلوه خاصی را به آن می‌بخشند. در این میان، انتخاب نوع گلدان به لحاظ ارتفاع و جنس، رابطه مستقیمی با گل و یا گلهای موردنظر، همچنین لوازم و وسایل به کار رفته در

سفره و جنس و نوع آنها دارد.

بطور نمونه، قرار دادن گلهای ساقه بلند درون گلدانهای کوتاه و یا برعکس چیدن گلهای ساقه کوتاه درون گلدانی با ارتفاع زیاد، ظاهری نامتناسب و نه چندان زیبا را به سفره خواهد بخشید.

حال اگر کدبانوی خانه مایل باشد که گلهای متفاوتی را به لحاظ نوع رنگ در کنار یکدیگر در گلدان قرار دهد، گذشته از حفظ تناسب ظاهری میان گل و گلدان، این رابطه را در بین گلهای انتخابی نیز رعایت کند.

ضمناً کدبانوی خانه باید به یاد داشته باشد که حفظ هماهنگی رنگی و در نظر گرفتن مسأله تضاد هادر انتخاب گلهای متفاوت به لحاظ نوع و رنگ در کنار یکدیگر و رابطه آنها با دیگر لوازم و وسایل موجود در سفره و یا حتی گلدانها، همچنین نوع گلهای چیده شده در کنار هم به لحاظ پریز و کم پر بودن و مدل آنها، نکات مهمی هستند که در انتخاب گل و روش گل آرایی میز و یا سفره

می بایست در نظر قرار گیرند. اگر شما سفره افطاری را بر روی میز چیده اید، معمولاً برای میزهای غذاخوری مورد استفاده در منازل، با رعایت نکات یادشده تنها یک گلدان پر از گلهای رنگارنگ و هماهنگ با یکدیگر و لوازم و وسایل کافی است، ولی اگر ترتیب سفره‌ای طویل را برای میهمانان خود داده اید، گلدانها و یا سبدهای متعددی را در فواصل مشخص، در طول سفره می بایست قرار دهید.

نکته حایز اهمیت این است که تنها حفظ هماهنگی میان گلهای یک گلدان، همچنین لوازم سفره کافی نیست، بلکه هنگامی که قرار است گلدانهای متفاوت در فواصل نزدیک به هم قرار گیرند لزوم هماهنگی و همخوانی میان آنها امری ضروری است

رولت نان و پنیر و سبزی

مواد لازم :

نان لواش: سه عدد

سبزی معطر (ترخون ، گشنیز ، جعفری ، ریحان) : صد و پنجاه گرم ساطوری شده

پنیر فتا: صد و پنجاه الی دویست گرم

گردو ریز شده (به اندازه لپه) : صد گرم.

طرز تهیه:

نان ها را به اندازه بیست و پنج در چهل برش زده ، سبزی را ریز خرد کرده و با گردو و پنیر مخلوط کنید تا تمام مواد به خورد هم برود. سپس یه لایه نازک از مواد را بر روی نان مالیده و نان دیگری را روی آن قرار دهید. سه بار این عمل را تکرار کنید به گونه ای که لایه آخر شامل مواد باشد و با کمک نایلون یا فویل که در زیر نان پهن شده است آن را به صورت رولت پیچانید و برای حدود دو ساعت داخل یخچال قرار دهید تا منسجم شود.

سپس آن را به فاصله های یک سانتی متری برش بزنید و سرو کنید. (البته این رولت با نون باگت هم خوب می شه)

تزئین خرما سفره افطار:

برای تزئین خرما، یک سیب زمینی گرد را بپزید، سپس بخشی از یک طرف آن را با کارد ببرید تا سطح انکای بیشتری یافته، در بشقاب ثابت قراربگیرد، سیب زمینی را در یک قطعه فویل بپیچید و آن را در بشقاب قراردهید سپس در هریک از خرماها یک خلال دندان فروبرید و سردیگر خلال دندان را در سیب زمینی فروبرید، به این ترتیب با خرماها سیب زمینی را ببوشانید، ردیف آخر را خالی بگذارید و با گلهای مصنوعی یا طبیعی حلقه ای از گل در زیر خرماها بسازید، در آخر کمی پودر پسته و پودر نارگیل بر روی خرماها بپاشید.

تزئین خرما به شکل آناناس

اول خرماهارو بشورین و هسته‌هاش را بگیرین. بعد در مرکز یه ظرف دایره‌ای روی هم بچینشون و یه کم به هم فشارشون بدین که محکم هم بشن. در ضمن چیدن شکل و حجم آناناس تو نظرتون باشه. به اندازه تقریبی آناناس که رسیدین با استفاده از خلال دندون و گردو نیمه شده از پائین دور تا دور مثل بدنه آناناس گردوها را با خلال فرو کنین تو خرماها. آخر کار هم از یه سر آناناس واسه تزئینش استفاده کن. دور تا دورش تو ظرف هم می‌تونن با پودر نارگیل که چند رنگ کردین تزئین کنین.

تزئین خرما به شکل گل:

اما اگه واسه سرو جلوی مهمون می‌خواین شکل گل درستشون کنین هسته‌هاش را بگیرین. ۴ پر بازش کنین. وسط پرها ۴ تا بادام لپه‌ای باز توش ۴ تا خلال پسته و مغزشم گردو بذارین اما دقت کنین که مثل گل از هم باز باشه. تو دیس بچینین و سرو کنین .

حلوای شیر

مواد لازم :

- شیر ۱ لیوان

- آرد الک شده ۱ لیوان

- روغن مایع ۵/۰ لیوان

- آب ۱ لیوان

- شکر ۱ لیوان

- زعفران دم کرده به مقدار کافی

- گلاب یا عرق هل یا هل کوبیده به مقدار کافی

طرز تهیه :

آب را با شکر بجوشانید وقتی که شهد آماده شد زعفران و گلاب اضافه کنید. آرد و روغن را روی حرارت بگذارید تا حدی که گرم شود بعد شیر را اضافه کنید و مدام به هم بزنید و سعی کنید که حلوا ته نگیرد. اگر احساس کردید که به قابلمه می چسبد کمی روغن اضافه کنید به هم زدن را حدود نیم ساعت ادامه دهید اگر می خواهید رنگ حلوا تیره تر شود مدت زمان بیشتری لازم دارد. بعد شهد را اضافه کنید و به هم بزنید وقتی که آماده شد در بشقاب ریخته و تزیین کنید.

حلوا:

مواد لازم

- آرد یک لیوان
- شکر سه چهارم لیوان
- آب و گلاب هر کدام نصف لیوان
- زعفران به مقدار کافی
- روغن ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه آرد گندم را در یک لیوان ریخته و با دست فشار می دهیم و تا جایی که امکان دارد در لیوان آرد می ریزیم، روغن را در ظرف ریخته و روی شعله گاز قرار می دهیم وقتی داغ شد آرد را به آن اضافه می کنیم تا کاملا سرخ شود، آب، گلاب و شکر را در ظرفی ریخته و روی گاز حرارت می دهیم تا شکر حل شود پس از این مرحله زعفران را به مخلوط آب، گلاب و









شکر اضافه و بعد از یکی دو جوش زدن گاز را خاموش می‌کنیم، این مخلوط را به آرد سرخ شده می‌افزاییم و آن قدر به هم می‌زنیم تا مخلوط یکنواختی به دست آید حلو را در ظرف مناسبی ریخته و روی آن را با مغز بادام و پسته تزئین می‌کنیم.

- هنگام سرخ شدن آرد باید مرتب آن را هم زد تا نسوزد.

- در صورت تمایل می‌توانید به مخلوط آب، گلاب، شکر و زعفران، یک سوم قاشق چای خوری هل آسیاب کرده اضافه کنید.

سالاد لبو و کلم

مواد لازم:

کلم پیچ سفید: ۱ پیمانه

کلم قرمز: ۱ پیمانه

کشمش پلویی: ۲/۱ پیمانه

گردو: ۴/۱ پیمانه

هویج: ۱ پیمانه

سس مایونز: به مقدار لازم

نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز: به مقدار لازم

ابتدا کلم سفید، کلم قرمز، آناناس و گردو را خرد کنید. سپس هویج رنده شده، کشمش پلویی، سس مایونز و نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و باهم مخلوط کنید. و درون یک ظرف بریزید سعی کنید آن را کمی گنبدی کنید اما نه زیاد. سپس لبو را با رنده یا با چاقو ورقه‌ای کرده و از وسط نصف کنید. اولین برش را لوله کنید و در بالای سالاد قرار دهید. سپس بقیه نیم دایره را طبق شکل به دور لایه اول بپیچید. سپس لایه‌های زیری را روی

لایه‌ها بالایی قرار دهید و سعی کنید به شکل گلبُرگهای کل درآورید.

گلدان ترب قرمز

مواد لازم:

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| • گلدان سفالی | • یک عدد کوچک |
| • اسفنج خیس مخصوص تزئین گلدان | • به اندازه حجم داخل گلدان |
| • فویل آلومینیومی | • ۲۰ سانتی متر |
| • خلال دندان | • یک بسته ۱۰۰ تایی |
| • سیخ چوبی | • ۳ عدد |
| • شوید خرد شده | • ۳ قاشق غذاخوری |
| • ترب قرمز | • نیم کیلو |
| • پرتغال متوسط | • یک عدد |

طرز تهیه:

- داخل گلدان را با اسفنج پر کرده و روی آنرا با فویل آلومینیومی بپوشانید.
- ترب قرمز را پاک کرده و برگهای آنرا جدا کنید.
- برشهای ضربدری روی ترب قرمزها ایجاد کرده و داخل آب بیانداژید. (برشها را تا ۳ میلی متری انتهای ترب ادامه دهید).
- پرتغال را روی سیخ چوبی ثابت کنید.
- گل‌های ترب را از قسمت بالای پرتغال به کمک خلال دندان روی آن ثابت کنید.
- قسمتی از سیخ‌های چوبی را که بیرون گلدان می‌ماند با برگ پیازچه بپوشانید. (برگهای پیازچه مقطع دایره‌ای شکل دارند که برای پوشش سیخ چوبی کفیفست

آن را از لای برگ عبور دهید.)

- سیخ چوبی را از طرف پایین داخل گلدان فشار دهید.
- چند برگ پیازچه را با کمک خلال دندان اطراف گل پیازچه جای دهید.
- روی فویل را با شوید خرد شده بپوشانید.

نکات:

برای حفظ شادابی گلدان ترب قرمز، آنرا داخل یخچال قرار داده و کمی آب روی آن اسپری کرده و با کیسه بپوشانید.

گلدان پیازچه

مواد لازم:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| • گلدان سفالی | یک عدد کوچک |
| • اسفنج خیس مخصوص تزئین گلدان | به اندازه حجم داخل گلدان |
| • فویل آلومینیومی | ۲۰ سانتی متر |
| • خلال دندان | یک بسته ۱۰۰ تایی |
| • سیخ چوبی | ۳ عدد |
| • شوید خرد شده | ۳ قاشق غذاخوری |
| • پیازچه | نیم کیلو |
| • ترب سفید | یک عدد |

طرز تهیه:

- داخل گلدان را با اسفنج پر کرده و روی آنرا با فویل آلومینیومی بپوشانید.
- پیازچه‌ها را پاک کرده و قسمت سفیدی آنرا به اندازه گلهای تصویر برش دهید.

- برشهای ضربدری روی پیازچه ایجاد کرده و پیازچه‌ها را داخل آب بیاندازید. (برشها را تا ۳ میلی متری ساقه ادامه دهید).
- ترب سفید را پوست گرفته و به ارتفاع گل برش بزنید.
- ترب سفید را روی سیخ چوبی ثابت کنید.
- گل‌های پیازچه را از قسمت بالای تربچه به کمک خلال دندان روی آن ثابت کنید.
- قسمتی از سیخ‌های چوبی را که بیرون گلدان می‌ماند با برگ پیازچه بپوشانید. (برگ‌های پیازچه مقطع دایره‌ای شکل دارند که برای پوشش سیخ چوبی کافیست آن را از لای برگ عبور دهید).
- سیخ چوبی را از طرف پایین داخل گلدان فشار دهید.
- چند برگ پیازچه را با کمک خلال دندان اطراف گل پیازچه جای دهید.
- روی فویل را با شوید خرد شده بپوشانید.

نکات:

برای حفظ شادابی گلدان پیازچه، آنرا داخل یخچال قرار داده و کمی آب روی آن اسپری کرده و با کیسه بپوشانید.

تزئین هویج به صورت گل

مواد لازم:

- | | |
|------------------|-------------|
| • هویج | یک عدد |
| • جعفری | یک ساقه |
| • سیب زمینی پخته | یک عدد کوچک |

طرز تهیه:

- هویج را شسته و خشک کنید.
- پوست هویج را جدا کنید.
- قسمت سر و پایین هویج را جدا کنید.
- یک برش طولی به عمق ۳ میلی متر مطابق تصویر روی هویج ایجاد کنید.
- ۵ برش دیگر مطابق روش بالا روی هویج با فواصل معین ایجاد کنید.
- هویج آماده شده را به صورت ورقه‌ای برش دهید.
- سیب زمینی را به صورت دایره‌های ریز فرم دهید.
- گل‌های هویجی را با برگ‌های جعفری و سیب زمینی مطابق تصویر تزئین کنید.

تزئین هویج به شکل پروانه

مواد لازم:

یک عدد متوسط

• هویج

طرز تهیه:

- هویج را یک ساعت قبل در محیط آشپزخانه قرار دهید.
- سر هویج را جدا کرده و یک برش به ضخامت یک میلیمتر، تا ۴ میلی متری پایین هویج ایجاد کنید.
- با برش دوم به فاصله یک میلی متری، حلقه هویج را جدا کنید.
- قسمت پایین حلقه هویج (قسمت چسبیده دو حلقه هویج) را با برش کوچک صاف کنید.
- با برش بعدی بالهای پروانه را فرم دهید.

- با برش سوم شاخک‌های پروانه را فرم دهید.
- با نوک چاقو دو حلقه هویج را باز کرده و برش جدا شده در مرحله ۳ را لای دو حلقه قرار دهید. (از برش کوچک زیتون سیاه و یا سبز هم می‌توانید برای این منظور استفاده کنید).

کیک اسفنجی

مواد لازم:

تخم مرغ ۶ عدد

آرد ۱۵۰ گرم

شکر ۱۵۰ گرم

وانیل نصف ق چ

بکینگ پودر یک ق چ

مواد لازم برای خامه فرم گرفته :

یک لیوان خامه شانتی

اسانس توت فرنگی چند قطره

رنگ صورتی ژله‌ای دو قطره

برای شهد :

شکر یک پیمانه

آب نصف پیمانه

پوست پرتقال دو تکه

برای تزئین :

یک عدد مربای پرتقال درسته

برگ نعنا یا پرتقال

منجوق خوراکی

انار دانه کرده سرخ

طرز تهیه :

ابتدا زرده و سفیده‌های تخم مرغ‌ها را جدا کرده و سفیده‌های را با دور همزن بالا میزنیم تا پف کند. سپس شکر و وانیل را کم کم روی سفیده میپاشیم و همزن هم کار می‌کند تا فرم بگیرد. زرده‌ها را داخل سفیده ریخته و مجدد هم میزنیم تا مخلوط شوند. اکنون همزن را خاموش کرده و سپس مخلوط آرد و بکینگ پودر را که قبلا مخلوط و الک کرده‌ایم در ۲ نوبت روی مواد میریزیم. حالا با لیسک مواد را زیر و رو می‌کنیم. کف قالب ۳۰ سانتی را کاغذ روغنی می‌اندازیم و مایه را داخل آن ریخته و در فر از پیش داغ شده می‌گذاریم تا مدت حدود ۶۰ دقیقه در فر ۱۷۰ درجه می‌پزیم.

یک پیمانه شکر و نصف پیمانه آب با کمی پوست پرتقال را میجوشانیم تا غلیظ و معطر شود. می‌توانید از اسانس به جای پوست پرتقال استفاده کنید. کیک که خنک شد دو نصف کرده و میان آن را شهد میریزیم و با برس میمالیم.

خامه را با همزن به همراه اسانس و رنگ خوراکی میزنیم. پف که کرد کنار می‌گذاریم. سپس وسط کیک را با خامه می‌پوشانیم. انارهای سرخ دانه شده را همراه با منجوق‌های

خوراکی نقره‌ای رویش می‌پاشیم.

تکه‌های برش بالایی کیک را سه گوش برش می‌زنیم و بعد یک تکه را برمی‌داریم و کنار می‌گذاریم. به تکه آخر آن نیازی نیست زیرا باید انارها و خامه دیده شود. بعد به صورت اریب روی کیک به شکلی که مشاهده می‌کنید قرار می‌دهیم. با مربای پرتقال و برگ سبز و منجوق‌های خوراکی تزیین می‌کنیم.

خواص هندوانه

هندوانه، خنک‌کننده بدن

هندوانه یک میوه تابستانی لطیف، آبدار، آرامبخش و مسکن التهابات درونی است که اصولاً برای رفع عطش در اوج گرمای تابستان مصرف می‌شود و مورد پسند بسیاری از مردم است. طبیعت هندوانه سرد و تر است و برای افراد گرم‌مزاج بسیار مطلوب است. هندوانه از ۹۲ درصد آب و ۸ درصد قند طبیعی تشکیل شده است و فاقد چربی است ولی سرشار از ویتامین‌های A، B، C، پروتئین، منیزیم، آهن، کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و لیکوپن می‌باشد.

تخمه آجیلی آن نیز که بیشتر به نام تخمه «جابانی» معروف است از نظر ویتامین‌های A و C ضعیف است ولی منبع غنی از چربی‌های ضروری، ویتامین E، روی و کلسیم است. در ۱۰۰ گرم تخمه هندوانه ۵۹۰ کالری انرژی و در هر ۱۰ عدد آن ۵ کالری انرژی نهفته است.

خواص درمانی

هندوانه شوینده خوب کلیه‌هاست. ادرار شفاف‌ی که بعد از مصرف هندوانه از کلیه‌ها تراوش می‌شود گواه صادقی بر این ادعاست. پس از مصرف هندوانه بدن از سه طریق:

ادرار، مدفوع و عرق، سموم را دفع می‌کند به همین دلیل خیلی زود شادابی و طراوت مخصوصی به انسان دست می‌دهد.

هندوانه منبع خوب آنتی‌اکسیدانی به نام «لیکوپن» است. لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث رنگ قرمز هندوانه می‌شود.

این آنتی‌اکسیدان می‌تواند رادیکال‌های آزاد را که موجب اکسیده شدن کلسترول بد (LDL) و رسوب آن در رگ‌های خونی می‌شود خنثی کند و از سکنه‌های قلبی و مغزی و تنگی و التهاب عروق مجاری تنفسی جلوگیری کرده و شدت حملات آسم را کاهش دهد. همچنین لیکوپن می‌تواند در پیشگیری از سرطان روده و سرطان پروستات در آقایان و سرطان سینه در خانم‌ها موثر باشد.

به دلیل آن که هندوانه سرشار از پتاسیم است، در تعدیل فشار خون موثر بوده و از طریق افزایش ادرار، سدیم اضافی بدن را دفع می‌کند.

هندوانه صفرابر است و از ایجاد رسوبات صفراوی در کیسه صفرا و بیماری‌های کبدی جلوگیری می‌کند و می‌تواند به تعدیل چربی خون کمک کند.

خوردن تخمه هندوانه کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد و برای درمان سوزش ادرار، زخم مثانه و همچنین تسکین سرفه مفید است.

مربای پوست هندوانه برای رفع حرارت بدن، رفع تشنگی و گرم‌زدگی بسیار مفید است.

پوست سفید داخل هندوانه برای زخم و چرک گلو و دهان بسیار موثر است.

منیزیم و ویتامین B موجود در هندوانه در تسکین و آرامش اعصاب بسیار مفید بوده و به رفع کم‌خوابی کمک شایانی می‌کند.

مربای پوست هندوانه

مواد لازم:

پوست هندوانه نیم کیلو - شکر سه و نیم پیمانه - آب ۲ پیمانه - جوهر لیمو یک قاشق چایخوری - آب آهک به مقدار لازم - هل مقداری.

* طرز تهیه آب آهک :

یک پیمانه آهک را با یک لیتر آب مخلوط کرده و آن را از صافی رد کنید.

طرز تهیه مربا :

برای آن که این مربا را درست کنید قسمت سبز پوست هندوانه را جدا کنید و قسمت سفید آن را قالب بزنید سپس آن‌ها را به مدت یک شب در آب آهک قرار دهید ، سپس آبکش کنید و حدود ۴الی ۵ ساعت در آب معمولی قرار دهید سپس مجدداً آبکش کنید بعد آنها را ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید. در ظرفی دیگر شکر و ۲ پیمانه آب را با هم مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید و صبر کنید تا شیر به جوشد سپس پوست‌های هندوانه و هل را به شیر اضافه کرده و صبر کنید ۵ دقیقه در شیر بجوشد. حال جوهر لیمو را اضافه کنید و بعد از چند جوش زیر حرارت را خاموش کنید.

طرز تهیه مربای گیلاس

گیلاس‌ها را بشوئید و هسته آنها را درآورید. سپس لابه لای آنها شکر بپاشید و بگذارید یک شب تا صبح، در یک جای خنک بماند تا آب بیندازد. بعد قابلمه را روی حرارت اجاق قرار دهید..

مواد لازم:

گیلاس ۳ کیلو

شکر ۵/۲ کیلو

وانیل یک سوم قاشق چایخوری

طرز تهیه:

گیلاس‌ها را بشوئید و هسته آنها را درآورید. سپس لابه لای آنها شکر بپاشید و بگذارید یک شب تا صبح، در یک جای خنک بماند تا آب بیندازد. بعد قابلمه را روی حرارت اجاق قرار دهید تا با حرارت یکنواخت بجوشد. وانیل را هم به آن اضافه کنید. وقتی شربت مربا قوام آمد، آن را امتحان کنید. بعد از آماده شدن مربا آن را از روی حرارت بردارید. شما می‌توانید از گیلاس‌های صورتی رنگ هم به همین صورت مربا تهیه کنید. این مربا هم بسیار خوش رنگ و هم خوشمزه است.

تزئین یخ برای نوشیدنی‌ها و پارچ آب

● برای تزئین یخ:

برای نوشیدنی‌ها می‌تونید با توجه به شربتی که تهیه می‌کنید. مثلاً شربت آلبالو، از قبل مقداری آلبالوی تازه رو داخل قالب یخ بندازید و بگذارید با آب یخ بزنه. وقتی می‌خواهید شربت رو تهیه کنید دو سه تا از اون قالب‌ها رو داخل لیوان بندازید که فوق العاده زیبا میشه و میوه‌های دیگه‌ای مثل برش لیمو و پرتقال و شاتوت و همه‌ی میوه‌ها. بعضی وقتها هم از خورده‌های میوه داخل یخ استفاده کنید.

راستی پودر خاک شیر روه‌مراه با شکر و آب فراموش نکنید که قالب‌های یخِ دون دون زیبایی رو درست می‌کنه.

● تزئین یخ برای پارچ سر میز:

فقط کافیه داخل قالب‌های یخ ، وقتی آب میریزیم یک تکه میوه‌ی کوچولو و یا یک برش از یک میوه و یا یک شاخه سبزی معطر تمیز و شسته شده مثل ریحان یا نعنا بگذاریم تا یخ بنده. وقتی قالب رو داخل پارچ آب می‌اندازیم علاوه بر ته مزه‌ی خوشایندی که به آب میوه ، جلوه‌ی زیبایی رو به پارچ و میز غذامون هم میده.

معجون

مواد لازم (برای ۶ نفر):

شیر	۱ لیتر
موز	۱ عدد
عسل یا شکر	۰.۵ پیمانه
پودر نارگیل	۰.۵ پیمانه
پودر پسته	۰.۵ پیمانه
کنجد	۰.۵ پیمانه
مغز گردو خرد شده	۰.۵ پیمانه

طرز تهیه: شیر را با کلیه مواد در مخلوط کن ریخته و بمدت ۳ تا ۵ دقیقه می‌زنیم تا تمام مواد له و مخلوط شود سپس در داخل لیوان یک قطعه یخ‌انداخته و از مایع می‌ریزیم. یک برش موز داخل آن قرار داده‌و با مقداری از مغزها آنرا تزئین می‌کنیم.

شربت سرکه انگبین

مواد لازم :

شکر	۲ کیلوگرم
-----	-----------

آب ۴ لیوان (۱ لیتر)

نعناع تازه ۲۵۰ گرم،

سرکه ۱ لیوان (۲۰۰ گرم)

طرز تهیه: شکر را همراه با آب در ظرفی ریخته روی حرارت قرار می‌دهیم تا شربت جوش آید سپس نعناع را که قبلاً تمیز کرده‌ایم بصورت دسته‌ای دور آنرا با نخی می‌بندیم و در داخل شربت قرار می‌دهیم و می‌گذاریم شربت بجوشد و عطر نعناع جذب شربت شود. در این زمان سرکه را هم اضافه کرده و می‌گذاریم شربت بجوشد و غلیظ شود. شربت را پس از آماده شدن می‌گذاریم تا کمی خنک شود و از صافی رد می‌کنیم شربت آماده مصرف است.

شربت ریواس

مواد لازم:

شکر ۱.۵ کیلوگرم

آب ۴ لیوان

ریواس ۱ کیلوگرم

طرز تهیه: آب و شکر را می‌گذاریم جوش بیاید سپس ساقه‌های ریواس را که تمیز کرده و تکه تکه کرده‌ایم داخل شربت ریخته با حرارت متوسط می‌جوشانیم تا شربت غلیظ شود. سپس شربت را از صافی رد کرده خنک که شد در شیشه دلخواه ریخته نگهداری می‌کنیم.

شربت به لیمو

مواد لازم:

شکر ۲ کیلوگرم

آب ۳ لیوان

آب به ۳ لیوان

آبلیمو تازه ۰.۵ لیوان

جوهر لیمو ۱/۳ قاشق چایخوری

طرز تهیه: شکر را همراه با آب و آبه روی حرارت قرار داده تا چند جوش بزند. جوهر لیمو را در چند قاشق آب ساده حل کرده به آن اضافه می کنیم و می گذاریم شربت با حرارت متوسط جوش بزند و شربت قوام بیاید. آبلیمو را اضافه کرده و پس از چند جوش از روی حرارت برداشته می گذاریم خنک شود سپس در شیشه میریزیم.

شربت بامیه

مواد لازم: شکر ۱ کیلوگرم، آب و گلاب ۲ لیوان، جوهر لیمو ۰.۵ قاشق چایخوری

طرز تهیه: شکر، آب و گلاب و جوهر لیمو را روی حرارت قرار داده می گذاریم جوش آید. حرارت را ملایم کرده تا با جوش های ریز شربت کم کم قوام بیاید. شربت آماده مصرف است.

شربت آلبالو

مواد لازم

شکر ۲ کیلوگرم

آلبالو ۱ کیلوگرم

آب ۳ لیوان

وانیل ۰.۵ قاشق چایخوری

طرز تهیه: آلبالو تمیز شده همراه با هسته را با شکر و آب مخلوط کرده روی حرارت بسیار ملایم قرار می‌دهیم تا جوش آید. در این زمان شعله را کمی تند کرده و مراقب هستیم تا آلبالو همراه با شکر و آب پخته و شربت قوام آید. وانیل را اضافه نموده شعله را خاموش می‌کنیم و آنرا داخل صافی ریخته تا شربت جدا شود سپس شربت خنک را در شیشه می‌ریزیم. از دانه مربای آلبالو بعنوان تزئین شیرینی می‌توان استفاده کرد.

اصول تهیه قهوه ترک

مواد لازم: قهوه ۱ قاشق مرباخوری، شکر ۱ قاشق مرباخوری، آب سرد یا شیر یک فنجان کوچک قهوه خوری

طرز تهیه: قهوه و شکر و آب را در قهوه جوش ریخته روی حرارت ملایم مرتب هم بزنید تا قهوه جوش آید. زمانی که قهوه از اطراف قهوه جوش کف کرد و کف در وسط گرد شد بلافاصله از روی حرارت، قهوه جوش را برداشته شعله را خاموش کنید. ابتدا از غلظت روی قهوه داخل هر فنجان یک قاشق مرباخوری بریزید سپس در هر فنجان قهوه مابقی را ریخته و مورد استفاده قرار دهید.

نان به شکل گل آفتابگردان

مواد خمیر را با هم مخلوط کرده و حدود نیم ساعت استراحت کند (در جای گرم بماند) سپس خمیر را باز کرده و در فر گرم شده با درجه حرارت ۱۴۰ درجه سانتی گراد به مدت ۴۵ دقیقه بپزد. **توضیح:** در یک قابلمه آب ریخته و داخل فر قرار دهید تا هوای فر را نم‌دار کرده و پخت عالی به نان می‌دهد.

سبد سیب زمینی

- ۱- سیب زمینی‌های پخته را پوره کرده و نمک و فلفل سیاه را افزوده و مخلوط نمایید
- ۲- سپس سیر را رنده کرده و به ماست اضافه کرده و کنار می‌گذاریم
- ۳- خیارها را خالی کرده و می‌بریم
- ۴- پولیبیری را با کمی کره تفت داده و کنار گذاشته
- ۵- سیب زمینی‌های له شده را داخل قالب مافین پهن کرده سپس سیر ماست را داخل سیب زمینی‌ها ریخته و خیار را به عنوان دسته سبد گذاشته و روی سیر ماست کمی فلفل تفت داده با کره میریزیم
- ۶- داخل ظرف سرو چیده و سرد سرو می‌کنیم

تهیه هندوانه مربع شکلی

- آیا از خوردن هندوانه یک شکل خسته شده اید می‌توانید هندوانه را به هر شکلی که دوست دارید در بیاورید
- یک قوطی شیشه‌ای به شکل مربع یا مستطیل و یا مثلث تهیه نمایید و همچنین برای این قوطی شیشه‌ای در نیز تعبیه نمایید
- تخم هندوانه را کاشته و بعد از اینکه کمی بزرگ شد داخل این قوطی شیشه‌ای قرار دهید تا هندوانه داخل قوطی شیشه‌ای شروع به رشد نماید طوری که ریشه در زمین باشد و ساقه هندوانه را از جای مخصوص رد نمایید در طی بزرگ شدن چون فضای رشد هندوانه مربعی شکل است هندوانه شکل مربع به خود می‌گیرد و هندوانه مربعی شکل به وجود خواهد آمد

ژله مکعبی

- ۱- ابتدا ژله‌ها را جدا جدا تهیه کرده و سپس آنها را رش داده و مخلوط نمایید
- ۲- شیر را باخامه مخلوط کرده و سپس ژلاتین حل شده را به شیر اضافه کرده و شیر باید مالایم باشد و در ظرف مستطیل شکلی شیر را ریخته و ژله‌های خرد شده را به شیر اضافه می‌کنیم و در یخچال گذاشته تا ژله و شیر کاملاً بسته شوند
- ۳- بعد از اینکه ژله خودش را گرفت آنها را برش زده و داخل کیسولهای رنگی قرار می‌دهیم و سپس سرو می‌کنیم

ترژین ترشی - مربا

مبحث این جلسه ، دسرهای هستند که شامل مربا و ترشیها می‌شوند.

یک خیار را برداشته قسمت پائین آنرا برش می‌زنیم، برشهایی بصورت هلال باز می‌زنیم، بطوری که بتوان این برش را از خیار جدا نمود. با توی دو سر کمی از داخل این قسمت جدا شده خیار را در می‌آوریم و مقداری از ترشی لیمو را داخل آن می‌ریزیم و یک دانه سیر نیز داخل آن می‌گذاریم و با فلفل قرمز آن را ترژین می‌کنیم.

سطح یک دیس را با جعفری می‌پوشانیم، با حلقه‌های لیموترش ، خیارشور ، فلفل و موسیر ترژین می‌کنیم. یک کیوی را به شکل پنگوئن ترژین می‌کنیم و درون دیس قرار می‌دهیم.

طرز تهیه پنگوئن

یک کیوی را پوست می‌کنیم، با استفاده از ذرت چشمهای آن را درست می‌کنیم، سپس

با استفاده از یک برش برای پنگوئن پا درست می‌کنیم.

با یک برش برای پنگوئن بینی درست می‌کنیم ، از حلقه‌های لیموترش بعنوان کلاه استفاده می‌کنیم و آنها را بالای سر کیوی قرار می‌دهیم. یک انجیل را بالای کلاه قرار می‌دهیم.

برای تزئین مربا می‌توان مقداری خامه را درون کیسه‌های تزئین کننده ریخت و روی مربا را شکل داد.

در قسمت پائین یک کیوی را برش ۷ و ۸ داده، کیوی را از هم جدا می‌کنیم، داخل کیوی را با استفاده از تویی دو سر خالی می‌کنیم، داخل آن مقداری مربای هویج می‌ریزیم ، برای تزئین مقداری مربای آلبالو را روی مربای هویج می‌ریزیم.

مقدمه‌ای بر سفره آرای

سفره آرای یعنی چیدن میز غذا ، سفره‌های مذهبی و غیره است. این درس بعنوان یک واحد درسی در دانشگاه جامع علمی - کاربردی تدریس می‌شود و قصد داریم تمام مهارت‌های سفره آرای را به شما ارائه دهیم، اینها همه بستگی به ذوق و سلیقه شما دارد. سفره آرای در مورد غذاها است و شامل انواع برنج ، سالادها، مرباجات، ترشیجات ، آشها، سوپ‌ها سفره‌های مذهبی و سنتی ، صیفی جات ، سبزیجات ، تزئین دستمال سفره‌ها، تزئین تخم مرغ و غیره است.

ابزارهای میوه آرای

ابزار و لوازم سفره آرای که بیشتر در هنر میوه آرای و حکاکی روی میوه کاربرد دارد به

شرح زیر می باشد.

۱. چاقوهای مخصوص حکاکی روی میوه و سبزیجات
۲. چاقوهای نوک تیز برای گرفتن پوست میوه جات
۳. مغار پهن و نازک برای ایجاد شیارهای مورد نیاز بر روی میوه و سبزیجات
۴. چاقوهای شیارزن زیگزاکی برای ایجاد شیارهای زیگزاک روی پوست میوه ها
۵. قیچی
۶. پوست کن نواری و ورقه ای برای ایجاد نوارهای نازک از میوه جات و کندن پوست میوه
۷. قاشقک تویی
۸. قالب با اشکال مختلف برای کات کردن میوه ها به شکل دلخواه

تزئین اش به سبک مکزیکی

مواد لازم:

آش یک کاسه

کشک، زعفران، نعنا داغ، پیاز داغ، پودر گل محمدی

طرز تهیه:

مقداری از کشک رو با زعفران مخلوط کنید.

خطوط دایره ای از نعنای داغ، کشک سفید و کشک زعفرانی روی اش با قاشق بریزید.

بسته به اندازه کاسه چند باز این کار رو تکرار کنید.

با یه کارد یا سیخ چوبی از کناره ها خط هایی به مرکز بکشید (زیاد کارد رو داخل اش فرو نکنید)

این بار خطوطی از مرکز به اطراف بکشید.

وسطش پیاز داغ و اطرافش رو با پودر گل محمدی تزیین کنید.

حلقه دستمال سفره

چند روز پیش برای تدارک یک میهمانی رسمی می‌خواستم از حلقه‌های دستمال سفره استفاده کنم اولاً یافتن این قبیل چیزها در تهران بسیار سخته بعد از یک عالمه جستجو بالاخره اون چیزی رو که تقریباً قابل تحمل بود رو پیدا کردم حلقه ساده ایی بود ار جنس مهره‌های کریستال! قیمت هر حلقه! فقط ۱۶ هزار تومان! با یه حساب سر انگشتی برای ۱۲ نفر می‌شه چقدر؟ افرین!

این بود که قوه خلاقه‌یمان بکار افتاد تا خودمان رینگ‌ها دستمال سفره را درست کنیم نتیجه عالی بود!

شما می‌تونید این مهره‌ها رو از مغازه‌های خرازی و مهره فروشی بخرید و با ترکیب اون‌ها با منجوق و ملیله حلقه‌ای زیبایی خلق کنید.

حلقه‌های پیاز سوخاری

این یکی از دستورات بسیار عالی در مورد خمیرهای بنیه است شما در اغلب فست فودها می‌تونید این قبیل غذاها رو پیدا کنید بهترین پیاز برای این دستور همان پیاز سفید یا پیاز شیرین است. البته باید اشاره کنم که در اغلب دستورهای مربوط به این گونه خمیرها یا ییکینگ پودر استفاده می‌شود یا سفیده تخم مرغ اما در این دستور ما از مالدشعیر استفاده می‌کنیم در حقیقت این دستور متعلق به نواحی جنوبی ایالات متحده است!

مقادیر این دستور زیاد است برای ۸ نفر تدارک دیده شده است اما به راحتی شما می‌تونید

میزان اون رو کم کنید.

مواد لازم :

آرد	۲ لیوان
مالشعیر	حدودا ۳۵۰ گرم
سفیده تخم مرغ	۲ عدد
روغن مایع	۱/۴ پیمانه
پیاز درشت	حداقل ۴ عدد
اندکی نمک	اندکی

طرز تهیه :

در کاسه ایی آرد و نمک را با هم مخلوط کنید سپس روغن و مالشعیر را اضافه کنید بهتر است به این خمیر مدت یک ساعت استراحت دهید. حال پیازها را آماده کنید آنها را به حلقه ایی حدودا یک سانتی برید و با فشار دست حلقه ها را از هم باز کنید بهتره بخش های مرکزی پیاز رو که تبدیل به دایره های کوچک می شوند رو استفاده نکنیم و برای امور دیگری مثل سالاد و غیره استفاده کنید روغن را داغ کنید اگر از سرخ کن استفاده می کند ان را روی دمای ۱۷۵ درجه تنظیم کنید.

در کاسه ایی دیگر سفیده های تخم مرغ را حسابی بزنید تا کاملا کف بکنند و از کاسه بیرون نریزند این مخلوط سفیده را با مخلوط اردی مخلوط کنید و خیلی سریع کار کنید حلقه های پیاز را درون خمیر قرار دهیم به کمک یک چنگال ان ها را درون روغن بگذارید هر دفعه از تعداد متناسب با ظرف روغن خود استفاده کنید.

به جای پیاز می توانید از فیله مرغ استفاده کنید و تقریبا تندیل می شود به جوجه چینی !

متاسفانه در بازارهای ایران ماهی مرکب بسیار نایاب است (اگر کسی در تهران فروشگاه‌ای را سراغ داشت که این نوع ماهی را بفروشد لطفاً بنده را بی خبر نگذارد!!!) اما در خارج از ایران به راحتی پیدا می‌شود قلم مرکب درون ماهی را بیرون بیاورد ماهی را حلقه حلقه ببرید در خمیر بزنید و سرخ کنید طعمش فوق العاده است و قیافه‌اش بسیار شبیه به همین پیازهای سرخ شده!

بنیه میگو

مواد لازم:

۲۰۰ گرم	- میگو
نصف لیوان + ۱ قاشق غذا خوری	- آرد
۲ عدد	- تخم مرغ
۴۰ سی سی	- شیر
یک و نیم قاشق چای خوری	- جوش شیرین
دم کرده	- زعفران
	- نمک ، فلفل
۱ عدد	- پیاز
۲ جبه	- سیر
	- روغن مخصوص سرخ

طرز تهیه:

میگورا پاک کرده و بشوید سپس با پیاز خلال شده و سیر له شده و نمک و فلفل به مدت یکساعت بماند تا مزه دار و معطر شود.

تخم مرغها را خوب به هم بزنید و شیر و زعفران و نمک و فلفل اضافه کنید. جوش شیرین رابه آرد اضافه کنید و بعد از مخلوط شدن به مایه اضافه کنید و هم بزنید تا مایه‌ای نسبتاً غلیظ شبیه به ماست ایجاد شود. مایه را در ظرف گودی بریزید تا راحت‌تر میگوها را در آن بچرخانید و به خمیر آغشته کنید.

میگوها را به سیخ چوبی بزنید و در مایه فرو ببرید و در روغن غوطه ور کرده و سرخ کنید برای اینکه مجبور نباشید روغن زیادی مصرف کنید از ظرف کوچک برای سرخ کردن استفاده کنید تا در هنگام سرخ کردن روغن به خوبی همه اطراف میگو را پوشش دهد. با حرارت کم سرخ کنید تا میگو مغز پخت شود و خمیر هم خوشرنگ بماند و سریع قه‌وای رنگ نشود.

در صورت عدم استفاده از سیخ چوبی می‌توانید میگوها را در خمیر زده و پس از آن در روغن سرخ کنید ولی ممکن است خمیر اطراف آن یکنواخت و زیبا از آب در نیاید. بهتر است از یک سیخ چوبی استفاده کنید و سیخ را در میگو زیاد فرو نکنید و بعد از اینکه در روغن فرو بردید و خمیر خودش را گرفت با وسیله‌ای مثل چنگال به آرامی میگو را جدا کنید تا در روغن سرخ شود و بقیه میگوها را هم به همین ترتیب سرخ کنید.

انگشت‌هالوین

مواد لازم

کره	۱ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
بادام	

۲ و ۴/۳ پیمانه

ارد

۱ ق چ

بیکنینگ پودر

۴/۳ پیمانه

پودر بادام

طرز تهیه :

فر را در دمای ۱۷۵ درجه گرم کنید

در یک کاسه متوسط کره، شکر، تخم مرغ و اسانس وانیل را اضافه کنید و هم بزنید

باقی مواد خشک را به این مواد اضافه کنید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید

برای کار کردن با خمیر هر بار فقط کمی از آن را بردارید و مطابق شکل به صورت

انگشت در بیاورید

با بادم‌هایی که به وسیله رنگ قرمر رنگ نموده‌اید

در سینی فر کاغذ روغنی می‌اندازیم به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه طبخ کنید سپس شیرینی

را روی شبکه‌های سیمی قرار بدهید تا خنک شود...

دستمال سفره

سفره آرای

دستمال سفره می‌تواند یکی از زیباترین قسمت‌های میز باشد

بطور کلی سه روش برای پیچاندن دستمال سفره وجود دارد

۱- روش تا (یک چیزی شبیه به اورینگامی ژاپنی)

۲- روش استفاده از حلقه

۳- روش استفاده از گیلای‌های پایه بلند

میز شام

آداب آرایش میز برای میهمانی‌های رسمی:

رعایت نحوه میز آرایی علاوه بر منوی غذا در اسایش میهمان‌ها تاثیر زیادی دارد. به طور استاندارد برای هر میهمان فضایی بین ۶۰ تا ۷۵ سانتیمتر باید در نظر گرفته شود. فاصله بشقاب‌ها از لبه میز ۲۰۵ سانتیمتر است.

اگر تعداد مدعوین زیاد است می‌توانید از قرار دادن فنجان‌ها و ظروف مخصوص دسر بر روی میز خود داری کنید و آنها را در میز کوچکی نزدیک به میز اصلی قرار دهید. از قرار دادن گلدان‌ها و یا شمع دانه‌های بزرگ و بلند بر سر میز که مانع دید میهمان‌ها می‌شود خود داری کنید.

در کنار هم قرار دادن میهمانها دقت لازم بفرمایید تا جو دلپذیری حاکم شود.

به جهت قرار گرفتن کارد و چنگالها در شکل زیر توجه کنید.

قاشق و چنگال دسر را در بالای بشقاب قرار دهید.

لیوان‌ها در گوشه سمت راست قرار داده می‌شوند، معمولاً در یک میهمانی رسمی سه عدد

گیلاس استفاده می‌شود، اولی برای آب، لیوان بالا سمت راست برای شراب سفید white

wine و لیوانی که دقیقاً جایش بالای نوک کارد باید باشد مخصوص شراب قرمز است.

جای دستمال سفره یا در مرکز بشقاب و یا در سمت چپ چنگال‌ها است.

ژله با تزئین سیب

- ژله یک بسته
 - ژلاتین یک ورق
 - آب ۱ و نیم لیوان
 - سیب قالب زده به میزان لازم
- طرز تهیه:**

از ژله‌هایی که رنگ قرمز و نارنجی (مثل ژله آلبالو و پرتقال) استفاده کنید تا سیب درون آن مشخص باشد ورق ژلاتین و ژله را در آب حل کرده و در صورت تمایل یک قاشق شکر اضافه کنید. روی حرارت ملایم قرار دهید تا رنگ شفاف به خود بگیرد. سیب را از قبل پوست کنده و در فاصله زمانی که ژله آماده می‌شود سیبها را پوست کنده و به قطر نیم سانتی‌متر برش دهید و قالب بزنید. سیب و ژله را در قالب بریزید و در یخچال بگذارید و هنگامی که ژله کمی بسته شد آنرا هم بزنید تا سیبها در تمام قسمتهای ژله پراکنده شود. پس از ۲ الی ۳ ساعت ژله سفت می‌شود. یک ظرف بزرگتر از قالب را از آب نیم گرم پر کنید و قالب ژله را تا لبه در آن فرو ببرید و مواظب باشید که آب داخل آن نشود با حرکت دادن ظرف ژله به سمت چپ و راست متوجه جدا شدن ژله از قالب می‌شوید. ظرفی را که برای سرو ژله در نظر گرفته اید را روی قالب وارونه کنید و ژله را برگردانید. اطراف ژله را تزئین کنید تا زیباتر شود.

تزئین سالاد الویه مدل گل آفتابگردان

برای تزئین سالاد به شکل گل آفتابگردان کافست دو عدد هویج را پخته و سپس دو

برش طولی ظریف از کناره هویج زده تا درهنگام حلقه حلقه شدن یک سر آن نوک تیز و شبیه برگ شود بعد هویج را به طور مورب حلقه حلقه کنید و با خیار شور و ذرت پخته شده گل آفتاب گردان روی سالاد تزیین کنید.

تزیین مرحله به مرحله حلوا مدل گل رز

برای تزیین حلوا سعی کردم از آردسفیدو کم سرخ استفاده کنم تا تصویر روشنتر باشد بعد از جمع کردن حلوا در وسط بشقاب، قاشق را چرب نموده تا حلوا در ضمن تزیین به آن نچسبد و با پهلوی قاشق از اطراف به حلوا فشار وارد کرده تا اثر قاشق بر آن بماند و باز با چرخش بشقاب همین عمل را تکرار تا به ردیف‌های وسط برسد چنانچه خوب شکل نگرفته بود با لبه قاشق سعی کنید فرمان را شکل کنید و در آخر با انواع مغزها (گردو، بادام، پسته، بادام هندی، ...) ویا کنجد و یا گل محمدی خشک شده و... تزیین کنید

چند نوع تزیین نان برنجی مخصوص عید نوروز

دوستان عزیز این نان برنجی‌ها را که قبلاً طرز تهیه‌اش را نوشته بودم با تزیین جدید و مناسب عید با قالب نان نخودچی فرم داده ام و هر کدام به اندازه بند انگشت می‌باشد و از زعفران دم کرده و قهوه فوری و آب لبو (لبخند) برای رنگ آمیزی استفاده کردم که همه این رنگها طبیعی و بی ضرر می‌باشد و از پسته و تخم خرفه و کنجد و گلبرگ گل محمدی خشک شده و ... برای تزیین روی آن استفاده کرده ام. نان برنجی کرمانشاه از دیر باز یکی از شیرینی‌های مخصوص پذیرایی در مراسم عید بوده و کماکان نیز هست و چه بهتر که نان برنجی را خانگی و تازه درست کرده و از مهمانان نوروزی پذیرایی کنیم.

ژله با تزئین توت فرنگی و توت سفید

مواد لازم:

- ۱_ ژله پرتقال ۱ بسته
- ۲_ آب ۲ لیوان (یا ۱ لیوان آب و ۱ لیوان آب پرتقال)
- ۳_ شکر در صورت تمایل ۲ قاشق غذا خوری
- ۴_ توت سفید و توت فرنگی و خیار برای تزئین

طرز تهیه:

ژله را با شکر در یک لیوان آب سرد حل کنید و بعد یک لیوان آب نیم گرم اضافه کنید و روی حرارت غیر مستقیم مثلاً روی بخار آب و یا روی حرارت کم و شعله پخش کن قرار دهید تا ژله کاملاً شفاف و آماده شود. برای ظرف پیرکس انتخابی در عکس من دو برابر این مقدار ژله را آماده کردم بعد از آماده شدن ژله نیمی از آن را در ظرف بریزید و به مدت نیم الی یک ساعت در یخچال گذاشته و وقتی ژله بسته (سفت) شد روی آنرا با توت سفید و توت فرنگی و خیار تزئین کنید و بقیه ژله را به آرامی روی آن بریزید و دوباره در یخچال بگذارید. من در این تزئین سعی کردم که نیمی از تزئین خارج از ژله قرار گیرد و شکل سه بعدی به خود بگیرد.

اگر در این ژله از آپرتقال استفاده کردید که بسیار خوشمزه تر و دارای ارزش غذایی بیشتری است و مزه طبیعی آن حفظ می شود مراحل را عیناً همانطور که در بالا توضیح دادم ولی با نیمی از آب انجام بدهید و وقتی که ژله را از روی حرارت برداشتید و آب پرتقال را اضافه کنید و هم زده و تزئین کنید.

این دسر خوشمزه و لذیذ را با همان ظرف سر میز غذا گذاشته و با خانواده نوش جان کنید

تزئین گوجه فرنگی و خیار مدل دسته گللاله

مواد لازم:

_ گوجه فرنگی نقلی

_ خیار

_ ذرت پخته

_ خلال دندان

تزئین تربچه برای سفره عقد و میز غذا

مواد لازم:

_ تربچه نقلی

_ سیب

_ خلال دندان

همانطور که در تصویر میبینید تربچه‌ها را خوب با برس شسته و با یک قطره مایع ظرفشویی که در دو لیتر آبريخته اید به مدت پنج الی ده دقیقه بگذارید و بعد با فشار زیاد آب خوب شسته این عمل باعث می‌شود که اگر این سبزی با آبهای آلوده به انگل آبیاری شده باشد (در ایران در بعضی از شهرستانها از آب فاضلاب برای سبزیکاری استفاده می‌کنند) انگل زدایی شود. باید در نظر داشت که یا از طریق استفاده از مایع ظرفشویی و یا با استفاده از پرکلرین و بعد هم با فشار زیاد آب انگلها از سطح سبزیجات شسته می‌شوند. بعضی برای شستن از نمک استفاده می‌کنند ولی نمک ضد عفونی کننده نیست و فقط فیکس کننده میکروب محسوب می‌شود.

سر و ته تربچه را با کارد ببرید و از طول برشهای مانند تصویر جدا کرده و از قطر دو الی سه برش بدهید و شبیه گل که شد خلال دندان در آن فرو کنید و سر دیگر را در سیب فرو

کنید و دور تادور آنرا به همین ترتیب با گلهها پر کنید. این توپ تربچه برای مجالس رسمی و سفره عقد تزئین بسیار زیبایی است.

نکاتی در سفره آرای

در سفره آرای موارد زیر اهمیت بیشتری دارد و می تواند در ایجاد سفره ای زیبا و جذاب کاربرد فراوانی داشته باشد:

- تزئین سفره
- تزئین سبزی
- تزئین میز غذا
- دستمال سفره
- تزئین سفره های مذهبی
- طرز چین میز در ساعات مختلف فرق می کند و بستگی به موقعیت اشخاص و انواع غذا دارد.
- در این بخش برخی ابزارها و وسایل لازم در سفره آرای را معرفی می کنیم. در بخشهای دیگر وب سایت می توانید روش تزئین انواع مواد خوراکی و غذایی را بیابید.
- مهمترین ابزارهایی که در سفره آرای به کار می روند عبارتند از:
- تویی دو سر برای در آوردن مواد به صورت دایره به کار می رود.
- چاقوی آرایشی که به شکل V می باشد و برای کنگره دادن به مواد به کار می رود.
- ماریچ دوپل برای سیب زمینی و هویج استفاده می شود.
- چاقوی دالبر برش دادن که کاربرد آن برای سیب زمینی و هویج است.
- چاقوی دو سر برای پوست کندن و کنده کاری روی مواد استفاده می شود.
- برش فنی وسیله ای برای خارج کردن هسته از داخل صیفی جات و سبزیجات است.

- شابلون یا مدل‌هایی هم وجود دارد که در سفره آرایی به کار می‌رود:
- قالب‌های شیرینی برای در آوردن صیفیجات و سبزیجات استفاده می‌شود.
- سوزنهای مروارید دار برای اتصال بعضی از وسایل به کار می‌رود.

چیدمان مطلوب سفره

چیدمان سفره می‌تواند بر حسب نوع سفره متفاوت باشد. چیدمان هر سفره‌ای بنا به شکل آن تعیین می‌شود. در سفره‌های بیضی شکل، در دو سر بیضی از گل استفاده می‌شود. در سفره‌های مستطیل شکل، گلها را در وسط عرض مستطیل قرار می‌دهیم. در سفره‌های مربع شکل، از یک گوشه آن استفاده می‌کنیم. در صورت استفاده از گلدان، باید حداکثر شاخه‌های گل ۲۰ سانتی متر باشد.

ابتدا بشقاب پلو خوری که بشقاب اصلی است را روی میز می‌گذاریم. سپس بشقاب سوپ خوری را قرار داده، چنگال و قاشق را در کنار سفره قرار می‌دهیم، سپس کارد را می‌گذاریم. بشقابهای سالاد خوری را با دستمال سفره در سمت چپ قرار می‌دهیم.

یک دستمال سفره را به صورت نیلوفر درست می‌کنیم، به این صورت که دستمال سفره را از پشت گوشه دیگر به صورت مثلث تا می‌زنیم (یعنی از هر طرفی که چهار گوشه می‌شود یک تا می‌زنیم) مجدداً مثلثهایی را که تا زدیم، به رو بر می‌گردانیم. سپس گوشه‌های این مثلث را از زیر بیرون می‌کشیم. دستمال سفره به شکل گل نیلوفر در می‌آید. این دستمال سفره را می‌توان در بیرون از بشقاب یا در داخل بشقاب تزئین نمود.

اگر قصد استفاده از شمع را در سفره دارید، می‌توان دستمالها را در جاییکه شمع یا شمعدان است قرار دهید و به این شکل سفره را تزئین کنید.

لیوان دست راست قرار می‌گیرد، برای تزئین آن دستمال کاغذی را پهن می‌کنیم و از

وسط آنرا بر میداریم و بشکل یک گل داخل لیوان قرار می‌دهیم. روش دیگر برای تزئین دستمال کاغذی این است که دستمال کاغذی را پلیسه می‌کنیم و از وسط می‌گیریم و داخل لیوان قرار می‌دهیم. دو عدد دستمال کاغذی را در دو طرف سفره قرار می‌دهیم و شمعدانی را در داخل آن قرار می‌دهیم. به این ترتیب می‌توان با سلیقه‌های مختلف و رعایت اصول سفره آرای ، سفره را تزئین نمود.

تزئین سفره بامیوه‌ها

خربزه از جمله میوه‌هایی است که به خاطر شکل و اندازه آن کاربرد فراوانی در سفره آرای دارد و می‌توان آنرا به شکلهای زیبا و بدیعی تزئین نمود. در این بخش دو دستور کاربردی برای تزئین خربزه را ارائه می‌کنیم.

• **تزئین خربزه به شکل قو:** برای تزئین خربزه ، انتهای خربزه را با چاقو صاف می‌کنیم، به صورت ایستاده نگه می‌داریم و با مائیک شکل قو را روی خربزه می‌کشیم. با کاردی که مخصوص تزئین میوه ه است ، شکل قو را در می‌آوریم ، بطوریکه با برداشتن اضافه‌های آن خربزه به شکل یک قو باشد. از مرواریدهای سیاه به عنوان چشم قو استفاده می‌کنیم.

• **تزئین خربزه به شکل دلقک:** روی خربزه دیگری شکل دلقک را می‌کشیم و با کارد مخصوص چشم و دهان دلقک را در می‌آوریم. می‌توان چشم دلقک را به شکل ستاره در آورد. با استفاده از شوید موهای آنرا تزئین می‌کنیم. می‌توان داخل خربزه را خالی کرد و با سوراخ کردن سر خربزه برای زیبایی بیشتر داخل خربزه یک شمع روشن قرار داد.



